HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Mejillones a la marinera

4 raciones · 170 kcal

Ingredientes

- **1kg** de mejillones
- **1** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **1** tomate rallado
- **1/2 taza** de vino blanco
- **2 hojas** de laurel
- Aceite de oliva
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1 cucharadita** de harina

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**6,1 g**
Hidratos	**11 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboración

1. Cocer los mejillones con un par de hojas de laurel y media taza de vino blanco
2. Cuando estén listos, escurrirlos y guardar el agua
3. En una sartén pochar la cebolla y el ajo y, en cuanto estén doraditos, sofreír el tomate
4. Añadir el pimentón dulce y la harina y cocinar todo durante unos minutos
5. Echar el agua de los mejillones y mezclar hasta que la salsa empiece a espesar
6. Añadir los mejillones, dar unas vueltas y cocinar unos minutos más

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto