Teresa



APERITIUS / ENTRANTS

Musclos revolucionaris

4 racions 195 kcal

Ingredients

- **1 kg** de musclos ben frescos (poden ser congelats)
- **50 gr** d'ametlles torrades i pelades
- **2** ous durs
- **2** tomàquets escalivats (pots posar salsa de tomàquet)
- **4** alls
- Sal, oli, pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**16 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**9,6 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboració

1. Rentar i obrir els musclos, llençar els que no s'obrin
2. Posar els musclos oberts en una safata
3. Pelar i treure les llavors dels tomàquets escalivats
4. Treure els grills dels alls i posar-los al microones amb aigua 30 segons. Opcional, per treure la fortor
5. Triturar primer els alls, la sal, els rovells dels ous durs i el tomàquet
6. Afegir les ametlles torrades
7. Afegir finalment l'oli a poc a poc fins que quedi una salsa semi espessa
8. Repartir la salsa per sobre dels musclos
9. Ratllar la clara dels ous durs i posar-la per sobre dels musclos
10. Deixar una bona estona a la nevera

RECOMANACIONS

He rebaixat molt el nombre d'alls i també els escaldo per evitar-ne la fortor. Cada qual s'ho pot adaptar al seu gust particular. Ben fresquets són boníssims. Beure el cava en porró no em va gaire, però té la seva gràcia. La recepta original demana beure cava en porró per acompanyar el plat.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress