Teresa



SOPES I CREMES

Sopa de musclos a la pescadora

30min · 4 racions · 215 kcal

Ingredients

- **700 g** de musclos petits
- Una ceba
- Tomàquets ben madurs
- Pebre vermell
- Pa sec o eixut
- Sal, oli i pebre
- Allioli (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	9,6 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	23 g
Fibra	2,4 g

Elaboració

1. Rentar bé els musclos i posar-los a coure en 1,5 litres d'aigua
2. Fer-los coure fins que s'obrin
3. Separar les closques i colar i guardar l'aigua de cocció
4. Tallar la ceba ben petita i ratllar el tomàquet
5. Sofregir la ceba a foc suau fins que estigui ben daurada
6. Afegir la polpa del tomàquet i coure uns 10 minuts més
7. Incorporar el pebre vermell, el pa tallat i l'aigua dels musclos
8. Batre bé i coure tapat a foc mitjà uns 10 minuts
9. Incorporar els musclos i bullir uns 10 minuts més
10. Rectificar de sal i pebre
11. Es pot afegir una mica d'allioli

RECOMANACIONS

Ha de quedar més aviat clara que espessa.

Fet amb CookNest