Teresa



APERITIUS / ENTRANTS

Musclos gratinats al forn

15min · 2 racions · 369 kcal

Ingredients

- **500 g** de musclos
- **100 g** de pa ratllat
- **25 g** de formatge Grana Padano (opcional)
- Un all
- Una cullerada de julivert trinxat
- Pebre negre al gust
- Oli d'oliva

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**14 g**
Hidrats	**41 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Netejar els musclos
2. Posar-los en una cassola al foc amb un rajolí de vi blanc i una mica de llorer. Tapats
3. Treure del foc al moment que s'obrin
4. Separar una de les closques i colar l'aigua
5. Barrejar en un bol el pa ratllat, el formatge, l'all i el julivert trinxats, 30 g d'oli i 150 ml de l'aigua dels musclos
6. Treballar amb una cullera i després amb les mans
7. Farcir els musclos i posar-los en una safata de forn
8. Distribuir el farcit restant per sobre
9. Regar amb un fil d'oli
10. Preescalfar el forn a 200 °C i coure al forn estàtic, a la part alta, uns 5-10 minuts fins que estiguin ben gratinats

RECOMANACIONS

Molt fàcil i súper gustosos. Ideals com a entrant o aperitiu. No posar gens de sal.

Fet amb CookNest