Teresa




PLATS PRINCIPALS

# Musclos amb nata

20min · 2 racions · 558 kcal

## Ingredients

- **500 gr** de musclos (poden ser congelats)
- **200 ml** de nata de cuinar
- Una ceba
- **100 ml** de vi blanc
- Sal
- Oli
- Pebre
- Una mica de llimona
- Llorer
- Nou moscada

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 34 g |
| Greixos | 32 g |
| Hidrats | 25 g |
| Fibra | 2,2 g |

## Elaboració

1. Netejar bé els musclos
2. Posar en una cassola una mica d'aigua, la llimona, el llorer i els musclos
3. Tapar la cassola i cuinar a foc alt fins que s'obrin
4. Deixar refredar, colar i guardar l'aigua de cocció
5. Treure una part de les closques dels musclos
6. Tallar la ceba a rodelles ben primes
7. Cuinar la ceba a foc moderat amb una mica d'oli uns 5 minuts
8. Afegir el vi i cuinar uns 3 minuts més
9. Incorporar la nata, el pebre i la nou moscada i cuinar a foc moderat uns 10 minuts
10. Afegir una mica de l'aigua de cocció colada i els musclos
11. Coure uns 5 minuts més. La salsa ha de quedar clareta
12. Reposar una estona
13. Servir amb julivert trinxat per sobre

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress