Teresa



APERITIUS / ENTRANTS

Musclos tigre al forn o en fregidora d'aire

10min 4 racions 144 kcal

Ingredients

- **500 g** de musclos, mida gran
- **1** ceba
- **2 cullerades** de Maizena
- **200 ml** de llet o crema de llet
- **1** ou dur (opcional)
- Pebre vermell (opcional)
- Pa ratllat
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**9,1 g**
Greixos	**4,3 g**
Hidrats	**17 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboració

1. Netejar molt bé els musclos.
2. Posar una cassola al foc amb un rajolí d'aigua o vi blanc, una mica de llorer i els musclos, tapat. Treure del foc al moment que s'obrin.
3. Retirar les dues valves i colar l'aigua i reservar.
4. Tallar la ceba, l'ou dur i els musclos a trossets ben petits i reservar.
5. Desfer la Maizena en els 200 ml de llet freda o crema de llet.
6. Fregir la ceba en una paella amb una mica d'oli fins que sigui ben daurada.
7. Incorporar els musclos trossejats i una mica de pebre vermell.
8. Incorporar la llet amb Maizena a la paella i afegir l'ou dur, si es vol.
9. Afegir una mica de l'aigua de cocció dels musclos i remenar fins que espesseixi.
10. Ha de quedar una textura una mica menys densa que per croquetes.
11. Rectificar de sal i pebre i deixar refredar una mica.

12. Omplir les valves dels musclos.
13. Arrebossar amb pa ratllat, posar en una safata de forn i mullar amb unes gotes d'oli.
14. Posar al forn ventilat a 180 °C fins que estiguin ben torradets.
15. Si es volen fer fregits, passar per ou batut i pa ratllat i fregir en abundant oli ben calent.

RECOMANACIONS

Es poden deixar preparats amb anterioritat, a punt per posar al forn. De les dues maneres estan boníssims, però al forn són més lleugers i fàcils de fer.