Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES

Mejillones rellenos con bechamel

10min · 4 raciones · 316 kcal

Ingredientes

- 1/2 kg de mejillones
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 huevo
- Pan rallado

BECHAMEL

- 1 vaso de leche
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- Nuez moscada
- Sal y pimienta molida
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	20 g
Hidratos	22 g
Fibra	1,2 g

Elaboración

1. Poner un poco de aceite en una sartén y pochar media cebolla
2. Limpiar y hacer al vapor los mejillones
3. Una vez listos, añadir la carne de los mejillones bien picada junto con la cebolla
4. Añadir dos cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de harina y un vaso de leche para la bechamel
5. No dejar de remover y añadir un poco de nuez moscada, pimienta y sal
6. Remover bien hasta que se integre todo, con unas varillas
7. Rellenar las cáscaras de los mejillones
8. Pasar los mejillones uno a uno por huevo batido y pan rallado
9. Colocarlos en el air fryer u horno y dejar que se hagan durante 8 o 9 minutos con un poco de aceite

RECOMENDACIONES

También se pueden hacer al horno (unos 12 minutos) o fritos con aceite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta