

MEJILLONES RELLENOS

1. INGREDIENTES



Foto M.V.

- 2 K. MEJILLONES
- 200 G. JAMÓN SERRANO
- 1 CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE
- 70 G. MANTEQUILLA
- 6 CUCHARADAS DE HARINA
- ½ L. DE LECHE
- NUEZ MOSCADA

2. PREPARACIÓN

PRIMER PASO



Foto M.V.

1. Limpiar los mejillones bien bajo el agua, raspando un poco.
2. Abrirlos mejillones poniendo sólo un fondo escaso de agua en la olla y cocer unos 5 minutos.
3. Picar el jamón y los mejillones cocidos muy menudos.
4. Picar la cebolla muy menuda y pocharla en el aceite a fuego muy suave hasta que esté blanda.
5. Mezclar con la cebolla el jamón y los mejillones y darle a todo una vuelta en la sartén.

SEGUNDO PASO: BECHAMEL

1. Derretir la mantequilla en un cazo y añadirle la harina. Mover constantemente y cocer unos cinco minutos para que se tueste la harina.
2. Añadir poco a poco la leche (para que no se formen grumos) sin dejar de remover y a fuego

- suave hasta conseguir una crema espesa porque tiene que cubrir los mejillones.
3. Añadir un toque de nuez moscada y sal a gusto.

TERCER PASO

1. Rellenar las conchas de los mejillones con el relleno.
2. Cubrir con la bechamel y dejar enfriar.
3. Colocarlos en una fuente de horno y ponerles un pegotito de mantequilla en cima para gratinarlos.



Foto M.V.



Foto M.V.

¡B
U
E
N

P
R
O
V
E
C
H
O!

M^a VICTORIA con la colaboración de Dani