



Consejo del chef

Pasar la bechamel a una fuente para que se enfríe antes de rellenar las conchas de los mejillones.

Raciones para 2

- 1 kg** Mejillones
- 1** Cebolla
- 1** Diente de ajo
- Aceite de oliva
- 2 cdas** Tomate frito
- 100 ml** Vino blanco
- 80 gr** Mantequilla
- 100 gr** Harina de trigo
- 250 ml** Leche
- 250 ml** Caldo de cocer los mejillones
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 2** Huevos
- Pan rallado

- 1 Limpiar muy bien los mejillones y retirar las barbas con ayuda de una puntilla. Colocar en una bandeja y llevar al horno con el programa 100% vapor hasta que se abran. Sacar de las conchas y reservar. Guardar el caldo que han soltado los mejillones.
- 2 Picar la cebolla y el ajo y rehogar en una sartén con aceite de oliva. Una vez tierna, añadir el tomate frito y el vino blanco. Cocinar hasta que se evapore el alcohol. Añadir la carne de los mejillones picada y reservar.
- 3 Preparar una bechamel fundiendo la mantequilla en un cazo. Añadir la harina y cocinar unos minutos antes de agregar la leche y el caldo de los mejillones. Remover con unas varillas y cocinar hasta que espese. Añadir el sofrito anterior a la bechamel, mezclar y sazonar con sal, pimienta negra y una pizca de nuez moscada.
- 4 Una vez rellenas, pasar por huevo batido y pan rallado y freír en abundante aceite.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/mejillones-tigre/>

