



## Consejo del chef

Passar 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 