



MEJILLONES AL HORNO

 45 minutos 45 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de Mejillones
- 1 Cebolla Pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1/2 Pimiento Verde,
- 1/2 Pimiento rojo
- 2-3 Tomates Medianos
- 50 gramos Jamón Serrano finamente picado
- 1 copa de vino blanco, 11° [80 g]
- 1 vasito de Agua
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 30 gramos de pan rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º COCCIÓN DE LOS MEJILLONES
- 2º Seleccionamos los mejillones, eliminando aquellos que vengan rotos o dañados. Los lavamos concienzudamente debajo del agua del grifo retirando las barbillas, restos de algas y cualquier suciedad que traigan.
- 3º En una cazuela grande vertemos un dedo de agua que cubra la cazuela. Añadimos los mejillones y ponemos a fuego alto durante 4 minutos. En este tiempo se habrán abierto en su totalidad y estarán listos.
- 4º Los retiramos del fuego y reservamos para que enfríen y podamos manejarlos.
- 5º Al cabo de unos minutos los vamos retirando de la cazuela y los colocamos en una fuente sin la concha superior. Colamos el caldo resultante de la cocción, debe quedar limpio y reservamos para luego preparar el relleno de los mejillones.
- 6º PREPARACIÓN DE LOS MEJILLONES AL HORNO
- 7º Cortamos en dados muy pequeños la cebolla, los pimientos y los dientes de ajo. Lo pochamos en una sartén con un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra.
- 8º Añadimos también la hoja de laurel para que se cocine con las verduras. Rallamos los tomates y reservamos.
- 9º Cuando los ingredientes estén pochados, añadimos el jamón en dados muy pequeños. Rehogamos todo durante 1 minuto hasta que se junten todos los ingredientes. El jamón le dará ese toque que me encanta en las vieiras gratinadas. Hará el relleno más sabroso.
- 10º Añadimos el pimentón dulce y las hebras de azafrán, removemos.
- 11º Vertemos el vino blanco. Ponemos el fuego a tope y reducimos el líquido, así se evapora el alcohol. Removemos bien durante el proceso para que se integren bien con el resto de ingredientes.
- 12º Agregamos el tomate rallado y rehogamos bien. A continuación añadimos, poco a poco y a demanda del sofrito, cucharadas del caldo de los mejillones que habíamos reservado de la cocción de los mejillones.
- 13º No mováis mucho el líquido para evitar que la tierra que sueltan los mejillones suba de nuevo a la superficie y se mezcle con nuestro sofrito.
- 14º Dejamos que se cocine a fuego medio hasta que se consuma el líquido, porque este sofrito debe quedar más bien seco.
- 15º Salpimentamos al gusto.
- 16º Cuando esté listo, añadimos una cucharada de sofrito sobre los mejillones que tenemos preparados. Cubrimos totalmente el mejillón, así lo protegemos del calor del horno y quedará más jugoso.
- 17º Precalentamos el horno a 180° C en modo gratinar.
- 18º Añadimos una pizca de orégano seco sobre los mejillones ya rellenos. Por último espolvoreamos un poco de pan rallado para el gratinado.

19º Gratinamos los mejillones a 190º C en la parte de arriba del horno durante 5 minutos. Sacamos cuando veamos que están dorados y el pan rallado esté tostadito. Servimos bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [598 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	567 kcal	28 %
PROTEÍNA	11 g	67 g	134 %
H. CARBONO	5 g	30 g	11 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	301 mg	1802 mg	75 %