

Mejillones con Vinagreta de Tomate

Los **mejillones** son una muy buena **fuentes de hierro**, incluso más que la carne roja. Y **vitaminas como la B12**, esencial para la salud del sistema nervioso, la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y desarrollo. **Selenio**, muy importante para la función del sistema inmunológico la glándula tiroides, y **manganeso** que ayuda a la salud ósea y el metabolismo energético. **Yodo**, para un correcto funcionamiento del tiroides. Son una de las fuentes más ricas en **ácido graso omega-3**, fundamental **en el desarrollo infantil, el embarazo y lactancia**.

INGREDIENTES:

- ½ kg Mejillones
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tomate "pera" maduro
- 1 Cucharadita Vinagre de Jerez
- ½ Cucharadita Mostaza de Dijon
- 1 Cucharadita Salsa de soja (opcional)
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharadita perejil fresco picado
- 1 Cucharadita aceite de oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los mejillones, retirando las barbas y cualquier impureza de la concha. Descartar los rotos y abiertos.
2. Poner a cocinar al vapor con una hoja de laurel y un dedito de agua, hasta que se abran. Tirar los que no se abran, seguramente estaban muertos antes de ser cocinados, y nos pueden arruinar el plato.
3. Mientras se cocinar preparar la vinagreta de tomate: rallar el tomate y el ajo, agregar la punta de una cucharadita de mostaza, el vinagre, salsa de soja, aceite y perejil picado, remover.
4. Retirar media concha del mejillón, salsear con la vinagreta y servir inmediatamente.