

Mejillones con Vinagreta Española

Los mejillones son un alimento **hipocalórico**, apenas aportan 86kcal cada 100g de carne. Destacan su elevado contenido en **vitamina A, vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12), vitamina C, D, E y K**. Además, tienen propiedades antiinflamatorias por su contenido en **ácidos grasos omega-3**. Y un alto contenido en **aminoácidos y minerales como calcio, sodio, yodo, hierro, zinc, potasio, magnesio, fósforo, cobre, manganeso y selenio**

INGREDIENTES:

- 1kg Mejillones frescos
- 1 Hoja de laurel
- ½ Limón
- 1 Cucharada Cebolleta picada
- 1 Cucharada Pimiento rojo picado
- 1 Cucharada Pimiento verde picado
- 1 Cucharada Perejil fresco picado
- 1 Huevo duro picado (opcional)
- 2 Cucharadas Aceite oliva
- 1 Cucharada Vinagre de vino blanco

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los mejillones: frotar las conchas y retirar las barbas, desechar cualquier mejillón roto o que no se cierre.
2. Poner los mejillones en una cazuela con la hoja de laurel, limón troceado y un dedito de agua. Tapar y cocinar 5 minutos o hasta que estén abiertos.
3. Retirar una de las conchas de cada mejillón e ir colocando en un plato (colar el jugo de cocción que utilizaremos para rebajar la vinagreta)
4. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta: cebolla, pimiento rojo y verde, perejil, huevo, aceite, vinagre y dos o tres cucharadas del jugo de cocción de los mejillones. Remover bien y verter sobre los mejillones.