

Mejillones al Vapor

Los mejillones tienen muy pocas calorías, son ricos en proteínas y **son el marisco más rico en omega-3**. Son ideales como picoteo saludable (aproximadamente 1kg cunde para seis personas como aperitivo o para dos como principal). **¿Sabías qué? la carne de las hembras es de color anaranjado mientras que la de los machos tiene un color más blanquecino..**

INGREDIENTES:

- 1kg Mejillones
- ½ Limón
- 1 Hoja de laurel
- 2 Dientes de ajo
- 1 Ramita perejil fresco
- 1 Cucharadita aceite oliva
- 100ml Agua

2 a 6
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los mejillones: retirar las barbas (estirar hacia la parte más estrecha de la concha), desechar los rotos y los que no se cierran, raspar las lapas o adherencias que pudieran tener en la superficie. Lavar bajo el chorro de agua y poner en una olla.
2. Agregar medio limón a trocitos, un par de ajos con un golpe, el perejil picado (incluyendo el tallo), laurel, medio vaso de agua y una cucharadita de aceite, tapar y dar unas sacudidas a la olla para que se mezcle todo bien.
3. Poner a fuego unos 5 minutos o hasta que se abran. Como los que están en contacto con el agua se abre más pronto, recomiendo que pasados 2-3 minutos sacudir a olla para que los que aún no se hayan abierto se queden abajo en contacto con el agua y se cocinen.
4. Si una vez cocinados queda alguno que no se ha abierto, tirarlo.