

MEJILLONES CON PIPIRRANA

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Primavera

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía

107 kcal

Grasas

7 g

Fibra

1 g

Proteínas

16 g

Carbohidratos

4 g

Sal

0.9 g

Ingredientes

- 1000 g de mejillones
- 400 g de [pipirrana](#)
- 1 hoja de laurel
- 1 rodaja de limón
- Agua
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia los mejillones: retira las barbas y lávalos bajo el grifo.
- 2** Coloca en una olla un poco de agua, la hoja de laurel y la rodaja de limón; añade los mejillones, tapa y cuece al vapor hasta que se abran. Retira una valva y colócalos ordenados en una bandeja.
- 3** Prepara la [pipirrana](#).
- 4** Mezcla en un bol todas las verduras.
- 5** Haz una vinagreta con aceite, vinagre, sal y perejil; mezcla bien y viértela sobre la verdura. Remueve para que se integren los sabores.
- 6** Sirve los mejillones con la pipirrana por encima o como guarnición, bien fresquita.

Consejos

- Cuece los mejillones justo hasta que se abran para que queden jugosos y no se resequen; retíralos del fuego en cuanto empiecen a abrirse.
- Deja reposar la pipirrana en frío al menos 20-30 minutos antes de mezclarla con los mejillones para que los sabores se integren mejor.
- Puedes añadir un toque de comino o vinagre de Jerez a la pipirrana si te gusta un perfil más andaluz y aromático.