



Receta: Restaurante Puerta Real

45

Mejillones con verduritas y vinagreta de Módena a la menta

Ingredientes: para 4 personas

100 g de mejillones
5 cl de aceite
150 g de espárragos trigueros
50 g de habas
1 limón
1 hoja de laurel
1 tomate fresco

Para la vinagreta de Módena a la menta:
6 cl de aceite
2 cl de vinagre de módena
pimienta
menta
sal

Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:

20 minutos

Menú para Celíacos:

apto

45 Mejillones con verduritas y vinagreta de Módena a la menta

Modo de elaboración

Salteamos rápido para que no pierdan color el tomate pelado macerado con habas y los trocitos de espárragos trigueros, guardando las puntas de estos.

Abrimos los mejillones al vapor con limón y laurel.

Con las verduras salteadas hacer una cama y poner encima los mejillones levantados. Acabamos colocando las puntas de los espárragos trigueros. Decoramos con la vinagreta de módena a la menta.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Puerta Real: Podemos utilizar otras verduras de temporada o hacer la receta con almejas.



Sugerencias del pescadero

Se puede comer durante todo el año. Contiene hierro que es esencial para el crecimiento. Es muy económico y se puede adquirir sin limpiar, envasado cocido o envasado limpio.

Valores nutricionales del Mejillón

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
10,30	1,77	64,67



PESCAFÁCIL

la calidad en el marisco

Pol. Ind. Gamonal - Villimar
 Pentasa II, Naves 33 y 34 · Burgos
 Tel. (34) 947 482 197