

Revista con la A

Revista Digital. Espacio de aportación e intercambio de ideas, experiencias e iniciativas realizadas por mujeres

Mejillones al vapor con canela

doma · Thursday, July 20th, 2017



Ingredientes:

- 1 Kg. de mejillones
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de canela
- 1 limón

Elaboración:

Limpiar los mejillones de sus barbas y adherencias con un cuchillo, enjuagar bien con agua y dejarlos escurrir.



Poner al fuego una olla con dos cucharadas de aceite de oliva, los ajos partidos en trozos y la canela en rama troceada para que nos dé más sabor, calentar removiendo continuamente con una cuchara de madera para que el aceite tome el aroma de los ajos y la canela pero sin llegar a freír. Añadimos los mejillones, el laurel y el jugo de limón. Tapamos y dejamos a fuego medio unos 8 minutos, removiendo a media cocción para que todos los mejillones se abran bien.

Retirar del fuego y abrir la tapa, dejar enfriar un poco para no quemarnos la mano. Quitar la mitad de la concha que no tiene carne y poner los que sí en una fuente, echar por encima el jugo de su cocción y a comer.

NOTA:

Reconozco que los mejillones son de mis alimentos favoritos, lo tienen todo, no engordan, nos aportan proteína, vitaminas del grupo B, minerales como hierro, fósforo, calcio, etc. Además son económicos, fáciles de elaborar y deliciosos. Lo cierto es que aquí en España tenemos mucha suerte, porque los gallegos son sin duda de lo mejor.

Pero todo esto seguro que ya lo sabéis. Lo que apporto yo, en esta sencilla receta, es el punto de la canela. Hace años comí estos mejillones en casa de mi amiga Esperanza. Desde entonces no he vuelto a hacerlos al vapor de otra manera. Reconozco mi adicción a la canela en todo, pero os aseguro que están buenísimos, tenéis que probarlos.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

This entry was posted on Thursday, July 20th, 2017 at 12:21 pm and is filed under [Cocinar](#), [Con placer](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

