

Mejillones con pesto gratinados



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 600 g de mejillones
- Pimienta negra en grano
- 20 hojas de albahaca
- 40 g de piñones
- 2 dientes de ajo
- 70g queso parmesano rallado
- 1 puñado de pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ELABORACIÓN

Para hacer los mejillones se colocan en una cazuela, únicamente con unos granos de pimienta, a fuego medio, tapados y se va moviendo la cazuela hasta que se vayan abriendo. Según se abran se van retirando a un plato.

Para elaborar la salsa, se trituran los piñones, el ajo, la albahaca, el parmesano (no todo, reservamos un puñado para después), un chorro de aceite de oliva y sal, hasta obtener una crema densa, que se pueda manejar fácilmente con una cuchara.

Una vez templados los mejillones, se les retira una de las conchas y se colocan sobre una fuente de horno. Se añade la salsa sobre el mejillón y por encima, el resto del queso y un poco de pan rallado (para que queden algo crujientes).

Se ponen al horno a 200° C durante 5-10 minutos, hasta que se vean dorados.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	463.14 kcal	208.15 kcal
Grasas	23.61 g	10.61 g
Hidratos	23.08 g	10.37 g
Proteínas	38.96 g	17.51 g
Fibra	6.59 g	2.96 g
Sal	2.77 g	1.24 g



Consejo:

Receta ideal como fuente proteica y de hierro. Existe la versión rápida comprando los mejillones ya cocidos y la salsa preparada (aunque suelen ser muy saladas y no tiene el mismo sabor que recién hechas).