CREMA DE MEJILLONES

INGREDIENTES PARA 6 COMENSALES

- 3000 g de mejillones
- 500 g de cabezas de pescado (rape, merluza)
- 200 ml de vino blanco seco
- 200 ml de nata líquida
- 1 rama de apio
- 1 unidad de patata
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de tomates maduros
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de hierbas aromáticas

LA PREPARACIÓN

- Prepara una olla con 1 litro de agua con sal, el apio, el laurel, y el tomate y la cebolla pelada partidos en cuatro trozos. Añade el pescado y las hierbas. Cuando comience a hervir, deja cocer a fuego medio, con la olla destapada, durante 30 minutos. Cuando arranque el hervor, retira la espuma de la superficie.
- Pasada la media hora, retira la olla del fuego, cuela el caldo y resérvalo.
- Limpia bien las cáscaras de los mejillones con un cuchillo, bajo el chorro del agua del grifo, y ponlos en una cazuela tapada sin agua. Déjala a fuego vivo durante unos minutos, hasta que se abran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.6 g	Grasas 10.5 g
Kcal 252	Proteinas 23.1 g

- Cuela el líquido que han soltado con tamiz o un colador finísimo, desprende los mejillones de sus conchas cuando se hayan enfriado un poco, y resérvalos. Si las conchas están bien limpias, puedes dejarlas.
- En una olla limpia, mezcla el caldo de pescado con el vino y con el agua de los mejillones, y ponlo a hervir a fuego vivo durante 30 minutos aproximadamente, hasta que quede reducido a la mitad, con la olla destapada. Salpimienta.
- Vuelve a colar éste caldo, añádele la nata líquida, una patata partida por la mitad cocida y un puerro entero cocido ambos en puré, y déjalo enfriar. Hasta que puedas meterlo en la nevera, donde deberá estar una hora y media aproximadamente. Sírvela caliente o tibia.