

Ingredientes:



1 kg de mejillones



Caldo de cocer los mejillones



100 g de arroz salvaje



1 diente de ajo



40 ml de aceite de oliva



Perejil



Sal



½ cebolla



100 ml de vino blanco



150 ml de nata líquida



1 c.s de harina



Hebras de azafrán



Pimienta negra molida

Preparación:

• Lava los mejillones y quita las barbas. Enjuaga los mejillones debajo del grifo. Ponlos en la olla del AutoCook, añade el perejil, el ajo y la mitad del vino blanco. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Al vapor** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 5 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**. Deja cocinar los mejillones con la **tapa cerrada**. Cuando termine el programa, saca los mejillones y déjalos enfriar. Saca los mejillones de la cáscara y cuele el caldo que han soltado. Guarda el líquido para más tarde.

• Pela y pica la cebolla. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Echa 2 c.s de aceite de oliva en la olla y añade la cebolla picada. Pulsa el botón de **Inicio**. Pocha la cebolla con la tapa abierta. Añade el resto del vino blanco cuando queden 1 ó 2 minutos para terminar el programa y deja que se evapore el alcohol con la **tapa abierta**. Selecciona el programa **Estofar** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 8 minutos y la temperatura a 110°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Añade la harina y rehoga. Incorpora el caldo de cocer los mejillones, la nata, el azafrán y la pimienta negra molida. Deja cocinar con la tapa abierta removiendo de vez en cuando.

• Si ves que la salsa se queda demasiado espesa, añade más el caldo de cocer los mejillones.

• Tritura la salsa aparte y rectifica el punto de sal. Incorpora los mejillones a la salsa y dales un hervor con la **tapa cerrada** seleccionando el programa **Mi Modo** ajustando la temperatura a 110°C y 2 minutos en el temporizador.

• Para preparar el arroz, consulta la receta "Receta básica: cocer arroz".

• Sirve los mejillones con arroz y espolvoréalo con el perejil picado.

RACIONES 3

Programa: Al vapor, Sofreír y Estofar

Calorías por ración: 445 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 20 min.

MEJILLONES a la crema con arroz salvaje

