

**iHOLA!**

Publicación	Hola
Soporte	Prensa Digital
Únicos	185 974
Pg.vistas	564 989

Fecha	12/07/2019
País	España
V.CPM	250 EUR (283 USD)
V.Publicitario	2152 EUR (2437 USD)



<https://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/20190712145121/recetas-mejillones-mejores-cocineros-trucos>

## Mejillones: cinco recetas deliciosas con los trucos de grandes cocineros

by Alicia Hernández • original

### 'TIPS' DE EXPERTO PARA COCINAR MEJILLONES

-A la hora de seleccionarlos: el mejillón está vivo, hay que consumirlo cuanto antes y descartar aquellos que tengan la concha rota o se vea su carne.

-Limpieza: "No hay que raspar en exceso para que no pierda sabor", explica la cocinera gallega Lucía Freitas, basta con pasarlos por debajo del agua fría y quitar las barbas.

-Cocción: Para cocerlos al vapor, poner al fuego con un poco de agua (el mejillón soltará su propia agua) y una hoja de laurel y tapar mientras se abren. Hay que utilizar una cazuela amplia para que hay espacio suficiente para que se abran, alrededor de 3 minutos. Si alguno queda cerrado, hay que desecharlo.

-Respecto a la sal: no es aconsejable añadir sal a los mejillones, ya que el mar ya se ha encargado de dejarlos en su punto de sal. Sí puede añadirse unas gotas de zumo de limón, para potenciar sus matices sin robar el sabor a mar.

-Para el escabeche: en Atrapallada, una vez que los mejillones se han abierto y antes de sacarlos de su concha, enfriar en agua con hielo para que queden tersos.

-Para las salsas: para ligar las salsas blancas, Sacha prepara un roux tipo 'rubio', con 25 g de mantequilla y 25 de harina, dorando ligeramente la harina sin que llegue a tostarse.

-Para aromatizar: en Charnela añaden unas ramitas de apio o de perejil junto a la chalota y se rehogan en la salsa que acompaña los mejillones.