

RecetaKA

MEJILLONES VILLARROY

AL CURRY

Ingredientes para 4 personas: 200 ml de agua / 100 ml de vino blanco / 1 Kg de mejillones / 150 g de Pan rallado / 2 huevos / Aceite de Oliva / Sal y pimienta / unas horas de laurel /

Ingredientes para la bechamel: 250 ml de leche / 250 ml de caldo de cocción / 75 gr de cebolla / 75 gr de mantequilla / 70 g de harina / 1 cdta de curry / una pizca de pimienta



1. Lavar muy bien los mejillones en agua fría y quitar todas las impurezas
2. Poner a cocer los mejillones con el agua, el vino y el laurel
3. Cocer aprox. 3 min hasta que estén todos abiertos. Dejar enfriar y reservar. Colar el agua de la cocción y reservar
4. Reservar la carne del mejillón por un lado y la cáscara de mejillón por otro. Picar la carne del mejillón y reservar
5. Preparación de la bechamel: Tamizar la harina. Calentar a fuego medio el litro de leche durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Calentar la mantequilla hasta que se derrita, y pochar la cebolla muy picada y el curry. Una vez pochado añadir la harina tamizada. Cocinar hasta obtener un tono dorado. Ir añadiendo poco a poco la leche y el caldo de cocción hasta conseguir la textura adecuada . Añadir la sal y una pizca de pimienta
6. Mezclar el relleno de los mejillones con la bechamel. Rellenar con una cuchara las conchas y rebozar en huevo batido. Pasar por pan rallado por los dos lados. Dejar reposar en la nevera unas horas. Calentar en una sartén con aceite y freír

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños