

## Sopa de Mejillones



### Sirve:

4 - 6 raciones

### Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
11" Large Skillet with Cover  
medium mixing bowl

**Valora:** ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

1 libra de  
mejillones, limpios

(907

g)

½ taza de  
vino blanco seco

(120

ml)

½ taza de  
agua

(120

ml)

2 puerros medianos, picados

1 pimiento, picado

1 chalota, picada

1 zanahoria, picada

2 dientes de ajo, picados

½ cucharadita de  
sal

(3

g)

¼ cucharadita de  
pimienta negra

(0.5

g)

¼ taza de  
nata

(60

ml)

### Preparación :

1. Pon los mejillones en la cesta culinaria
2. Pon la olla en el fuego y añade el agua y el vino. Mete la cesta culinaria en la olla y tapa. Pon a fuego medio, cuando la Vapo-Valve™ haga clic reduce el fuego a bajo y cocina hasta que los mejillones se abran, aproximadamente 10 minutos.
3. Saca la cesta culinaria y escurre en el fregadero. Tira los

mejillones que estén cerrados y pon el resto en un bol.

Reserva.

4. Vierte el líquido de la olla en un bol con un colador y reserva.
5. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los puerros, los pimientos, y las chalotas y baja el fuego. Tapa y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos, removiendo frecuentemente.
6. Añade las zanahorias, el ajo, la sal y la pimienta. Remueve y cocina 1 minuto más. Puedes añadir mantequilla al gusto, si lo deseas.
7. Añade el líquido de cocinar los mejillones, remueve y cocina 10 minutos.
8. Añade la nata y cocina 5 minutos más, removiendo.
9. Añade los mejillones y cocina hasta que se calienten, aproximadamente 1 minuto. Añade sal y pimienta al gusto y sirve.

#### Información nutricional por ración

▼

**Calorías:** 427  
**Grasa Total:** 21g  
**Grasa** 7g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 71mg  
**Sodio:** 771mg  
**Carbohidratos:** 45g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 3g  
**Proteína:** 11g  
Based on 6 servings