



Crema de mejillones

Ingredientes (para 4 raciones)

- 500 g de mejillones frescos
- 250 ml de caldo de pescado
- 200 g de zanahoria
- 50 ml de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 50 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de pimentón dulce o cúrcuma (opcional)

Elaboración

1. Pelar y lavar la zanahoria y la cebolla. Cortarlas a trozos pequeños y colocarlas en un recipiente apto para microondas o en un plato hondo. Tapar y cocinar al microondas a máxima potencia durante tres o cuatro minutos, hasta que estén bien tiernas.
2. Por otro lado, lavar y cocinar los mejillones al microondas (tapados con un plato) hasta que se abran.
3. Retirar la carne de los mejillones y añadirla a un vaso batidor. Incorporar el resto de los ingredientes.
4. Triturar con un brazo eléctrico hasta obtener una crema lisa.
5. Calentar la crema en un cazo y servir.

Recomendaciones

Se puede añadir aceite de oliva, huevo duro a daditos o perejil picado por encima.