



Borraja, alcachofas y acelgas con mejillones

Descripción

default watermark



Una receta sana en la que podemos sustituir los mejillones por almejas, chirlas, berberechosâ?¡ Siempre a nuestro gusto. Y si queremos convertirla en un plato mÃ¡s consistente le podemos poner unas patatas fritas o en cachelos, unos huevos escalfadosâ?¡ Â¡La cocina es imaginaciÃ³n!

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 400 gr de borraja.
- 400 gr de acelgas.

- 8 alcachofas hermosas.
- Kilo y medio de mejillones.
- Agua, sal.

Los ingredientes para preparar los mejillones los tenemos en la receta

[Mejillones para un día especial](#)

Preparación:

Preparamos los mejillones según la receta del enlace y reservamos.

Limpiamos bien la borraja, troceamos en piezas de unos 3 cm de largo y cocemos en una cazuela con una pizca de sal. Retiramos del fuego una vez cocida y reservamos junto con el líquido de cocción.

default watermark



Limpiamos las acelgas, retiramos los posibles hilos que tenga, troceamos no demasiado grande, cocemos en otra cazuela con agua y una pÃzca de sal. Una vez cocidas escurrimos y reservamos.



Limpiamos las alcachofas, retiramos los tallos y hojas muy verdes dejando la parte más blanca de las mismas, cortamos por la mitad y cada una en tres trozos, las pasamos a una cazuela con agua y una pizca de sal, cocemos hasta que estén blandas, escurrimos y reservamos.



En una cazuela amplia juntamos las verduras cocidas y escurridas y los mejillones con su salsa, si vemos que Ã©sta es poca, aÃ±adimos lÃ¡quido de la cocciÃ³n de la borraja que tenemos reservado, hasta que nos parezca suficiente de salsa.

Servimos caliente.

Consejo: Podemos preparar la receta con antelaciÃ³n. Tendremos cuidado con la sal porque la salsa de los mejillones la lleva incorporada.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias o a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Pescados y mariscos
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

febrero 11, 2020

Autor

admin

default watermark