

Empanada rellena de mejillones en salsa. [Receta rica, rica

Esta **Empanada rellena de mejillones en salsa** no puede estar más rica. Además es muy nutritiva porque los mejillones son uno de los alimentos con más minerales y vitamina B12, que es fundamental para las funciones cognitivas. Todas las personas sin excepción, pero en especial aquellas que consumen poca carne, deberían hacer un hueco en su alimentación a los mejillones, ya que contienen mucho hierro y zinc, minerales muy importantes para el sistema inmune. Hay que mencionar también su contenido en ácido fólico, imprescindible para mantener alejada la anemia.

Ingredientes

2 láminas de hojaldre, tipo empanada
3 latas de mejillones en escabeche de 70 g (peso escurrido)
1 huevo
200 g de tomate frito
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 pimientos verdes tipo italiano
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal

Preparación de la Empanada rellena de mejillones

En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos, la cebolla y el pimiento picaditos. Cuando estén pochados añadimos el tomate y 3 cucharadas del caldo de escurrir los mejillones y lo hervimos durante 5 minutos. Después, una vez apartado del fuego, agregamos los mejillones.

Estiramos una de las láminas de hojaldre en la bandeja del horno y ponemos el relleno dejando unos bordes alrededor, luego lo tapamos con la otra lámina y cerramos los bordes. Lo untamos con el huevo batido y lo metemos en el horno precalentado a 170° hasta que veamos que el hojaldre se ha puesto doradito.

Si te ha gustado esta receta casera tan rica, te recomendamos nuestros Flamenquines de lomo.