



MEJILLONES MARINERA/ MARINARA MUSSELS

Lorena Hendlin

INGREDIENTS

0 MINUTES 2 SERVINGS

1kg mejillones/ muscles
2 cebollas/ onions
1 ajo/ garlic
3 hojas de laurel/ laurel
Vino blanco/ white wine.
1 lata de tomate triturado/ one can of smashed natural tomatoes.

TAGS

#mejillones #marinera #mediterraneo #yummy



1

Corta la cebolla! Cut the onion



2

Ponla a rehogar. Paciencia, lo importante es que esté bien hecha. Sauté the onion. It's really important that you be patient and let it cook real well.



3

Añade el ajo. Add the garlic.





4



5



6

Cuando el ajo este cocido, añade tomate natural triturado. When the garlic it's done add some natural crushed tomato.

Añade el laurel. Add the laurel.



7

Añade un chorito de vino blanco y sube el fuego para evaporar el alcohol. Add some white wine, and turn the heat up to evaporate the alcohol.



8

Limpia los mejillones, sólo quédate con los cerrados. Añade vino blanco y pon a hervir hasta q abran. Clean the muscles very well. Only keep the closed ones. Add some white wine and heat then until they open.



9

Añade la salsa! Add the sauce!





10

Mezclalos bien. Mix them well.



11

A disfrutarr!!! una comida además baja en calorías! Ideal en cualquier dieta. Enjoy!!! Besides it's a low calorie meal, great for any diet.

