



PASTEL DE HINOJOS GUISADOS Y GRATINADOS A LA MANTEQUILLA CON MEJILLONES

Categoría: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 15 minutos **Difficoltà:** medio 

Ingredientes per 4 porciones

- 4 hinojos medianos
- 3 cebollas rojas
- 2 cucharadas de aceite AOVE
- 1 vaso de caldo de verduras
- 400g de mejillones sin concha
- Pan rallado q.s.
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de azúcar
- 400 g de tomates datterini amarillos
- 1 cucharada de vino blanco seco
- 20 alcaparras
- Vinagre balsámico añejo q.s.

Hortaliza típica de la temporada de invierno, el hinojo es conocido por sus propiedades digestivas y diuréticas, contiene mucha agua y no tiene calorías. Una receta sencilla, rápida y sabrosa.

Dificultad: **baja**

Costo: **medio**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Porciones: **4**

Preparación

Limpie y corte el hinojo en tiras, déjelas en remojo durante unos minutos y luego escúrralas.

Limpie y pique finita 1 cebolla, introduzcala en una sartén con aceite AOVE hasta que esté doradita.

Añada el hinojo, mezcla y cubra con el caldo de verduras que hayas calentado.

Cocine a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado por completo.

Ponga los mejillones en una sartén con agua, cúbralos y déjelos cocer hasta que se abran.

Retire el agua, quíteles las cascaras y páselos por el pan rallado.

Mientras tanto, prepare 2 cebollas agridulces: limpie y corte en rodajas finas, póngalas en una sartén con aceite AOVE, rebaje con vinagre de vino blanco y 1 cucharadita de azúcar.

Cocine a fuego lento durante al menos 10 minutos. Déjelos enfriar.

Introduzca el hinojo en moldes de una sola ración y coloque encima los mejillones previamente preparados.

Introducir en el horno unos minutos a 180°C.

Prepare la crema de datterini amarillos: sofria los tomatitos datterini amarillos en una sartén con aceite AOVE y una cucharada de vino blanco seco.

Páselos por un colador de malla gruesa y disponga la crema obtenida en cada plato a espejo.

Decore con alcaparras y vinagre balsámico añejo.

Deje enfriar los pastelitos de hinojo y mejillones un par de minutos, colóquelos en cada plato, retire delicadamente los moldes y decore con las cebollas agridulces. ¡Disfruten!

