



## MEJILLONES RELLENOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO  
Avanzado 40min 20 min

### Ingredientes

**Mejillones Grandes:** según cantidad necesaria  
**Cebolla mediana:** 1 unidad  
**Dientes de ajo:** 2 unidades  
**Perejil:** cantidad necesaria  
**Hoja de laurel seco:** 1 unidad  
**Vaso de vino blanco:** 1 unidad  
**Leche:** ½ Litro  
**Mantequilla:** cantidad necesaria  
**Harina:** cantidad necesaria  
**Huevo:** cantidad necesaria  
**Pan rallado:** cantidad necesaria



### Preparación

1. En primer lugar, limpiaremos los mejillones con abundante agua fría y retirando con un cuchillo todas las impurezas que tengan las cáscaras.
2. A continuación, disponemos en un recipiente amplio los mejillones y añadimos el vino blanco y el laurel.
3. Los tapamos y dejamos que se abran, se ponen en una fuente a enfriar y colocamos y reservamos medio vaso del líquido donde los hemos abierto.
4. Cuando se hayan enfriado retiramos de las conchas la carne, picándola en trocitos y reservando ambos componentes.
5. En una cazuela sofreímos la cebolla, el ajo y el perejil todo bien picado le damos unas vueltas y añadimos el agua reservada de abrir los mejillones.
6. Dejamos que se ablanden las verduras y añadimos la carne de los mejillones picados, probamos de sal y rectificamos si hace falta dejamos que se evapore todo el líquido y reservamos.
7. Seguidamente se prepara la bechamel, echando al recipiente un poco de mantequilla, la harina y añadiendo poco a poco la leche, se mezcla todo bien hasta que nos quede una fina bechamel.
8. En ese momento vamos añadiendo las verduras con la carne de los mejillones.
9. Con la masa fría rellenamos las conchas y las rebozamos con harina, huevo y pan rallado.
10. Se colocan en una sartén con el aceite hirviendo fuerte y se fríen y se sirven bien calentitos.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Mejillones rellenos	Pescados y Mariscos	01	21-02-2026	