les receptes d'Alícia

MUSCLOS AL VAPOR AMB MARINERA

INGREDIENTS

- 300 g de musclos
- 50 ml de vi blanc
- 40 g pebrot vermell
- 40 g pebrot verd
- 40 g ceba
- 40 g tomàquet madur
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Netejar els musclos sota l'aixeta.
2. Tallar les verdures a daus i posar-les en un envàs apte per anar al microones amb una cullerada d'aigua i una d'oli. Tapar i coure uns 4 minuts a màxima potència.
3. Treure l'envàs i posar els musclos, afegir el vi blanc, la sal i el pebre. Remenar perquè s'integrin tots els ingredients.
4. Tapar i coure uns 4 minuts més a màxima potencia (800W), fins que veieu que s'han obert.
5. Remenar i servir.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE