

Vibrio Vulnificus Materiales de Educación para la Salud - Ostiones horneados

Rinde 4 porciones

Ingredientes

16 - ostiones - sin concha
1/4 taza - aceite de oliva
1 - cebolla pequeña picada
1 cucharada - ajo picado
1 - chile jalapeño cortado en pedacitos
1 taza - hongos cortados en pedacitos
2 tazas - spinaca cortadae
1/4 taza - crema de leche o leche
1/4 taza - queso cotija desmenuzado



Preparación

1. Compre los ostiones en sitios con buena reputación. Asegúrese que estén completamente cerrados. Si la concha de un ostión está abierta, tírelo.
2. Limpie bien los ostiones con agua y fríéguelos con un cepillo a fin de sacarles la arena o tierra.
3. Abra la concha de los ostiones con un cuchillo y lávelos con agua para retirar arena o tierra.
4. Lave las conchas de los ostiones y colóquelas en una charola para horno, deje aparte.
5. En una sartén, agregue el aceite y cocine la cebolla, ajo y chile jalapeño durante 2 minutos.
6. Agregue los hongos y la espinaca y cocine durante 5 minutos o hasta que los ingredientes estén tiernos.
7. Sazone con sal y pimienta.
8. Agregue la crema o leche y reduzca un poco.
9. Agregue el queso y mezcle bien. Enfríe la mezcla levemente.
10. Usando una cuchara, coloque una capa muy fina de la mezcla de hongos y espinaca en la cocha de los ostiones, cubra con un ostión, luego otra capa de la mezcla de hongos y espinaca hasta tener dos capas completas.
11. Espolvoree queso cotija y hornee a 400 grados durante 10 a 15 minutos o hasta que los ostiones tengan un color café claro y alcancen una temperatura de 180 grados.
12. Sirva caliente con una rodaja de limón como guarnición.