

FILETE EN PANGA EN SALSA VERDE



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Yo lo acompañe con unos espárragos y pan de gambas.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Filetes de panga
- 50 ml de vino blanco
- 25 ml de agua
- Aceite de oliva
- Un poco de perejil
- Una pizca de ajo en polvo
- 1/4 de cebolla cortada en cuadraditos.

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN Se ponen todos los ingredientes en el vaso de la batidora, menos el panga y el aceite, se tritura todo muy bien que no queden trozos. Se pone en una sartén un poco de aceite y cuando este caliente se pone el panga, se le da un par de vueltas y se echa encima lo que hemos triturado anteriormente. Se deja unos 10 minutos por cada lado a fuego medio.