

# FILETE EN PANGA EN SALSA VERDE



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** neusxcristo



**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.