

Recetas



Descubre las ventajas de cocinar con nuestros filetes de panga

Tel: +34 - 96 261 92 01
e-mail: info@inlet.es
www.inlet.es

Filete de panga a la plancha

Ingredientes (para 4 personas): 4 filetes de panga Seawork, el zumo de un limón, 2 cucharadas de mantequilla en pomada, perejil picado, 2 dientes de ajo picados, eneldo picado, sal, pimienta.

Elaboración:

Descongelar los filetes de panga y secarlos con papel de cocina.

Rociar con el zumo de limón y sazonarlos con sal y pimienta. Mezclar en un tazón pequeño la mantequilla con el perejil, los ajos y el eneldo picados. Untar con esta mezcla cada filete por los dos lados.

Poner los filetes en una plancha o sartén amplia previamente calentada a fuego medio- alto. Asar unos pocos minutos por cada lado, hasta que estén completamente hechos pero sin que se resequen.

Servir con tomate crudo aliñado con ajo picado, perejil y comino, patatas asadas y alguna salsa al gusto.



Filete de panga rebozado

Ingredientes (para 4 personas): 4 filetes de panga Seawork, el zumo de un limón, perejil, harina, 1 huevo, pan rallado, sal, aceite de oliva.

Elaboración:

Descongelar los filetes de panga y secarlos con papel de cocina.

Disponer los filetes en un recipiente hondo y verter por encima el zumo de limón y perejil picado al gusto. Dejar macerar durante 1 hora en el frigorífico.

Ecurrir bien los filetes de panga y pasarlos por harina, después por huevo batido y por último por pan rallado.

Freír los filetes en freidora o en sartén con abundante aceite hasta que estén dorados.

Poner sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y servir acompañados de ensalada, patatas fritas y mayonesa.



© Ramon Grosso - Fotolia.com



Food-micro | Dreamstime.com

Panga en salsa con gambas

Ingredientes (para 4 personas): 4 filetes de panga Seawork, 300 g de gamba pelada Seawork, 250 g de cebolla, un diente de ajo, perejil, 150 ml de vino blanco, 250 ml de nata líquida, sal, pimienta negra, aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Rehogar la cebolla troceada y el ajo picado en una sartén con un poco de aceite.

Cuando la cebolla esté dorada, añadir el vino blanco y cocer hasta que reduzca a la mitad de su volumen. Añadir entonces la nata y remover durante unos minutos con la pala para integrar la salsa. Incorporar los filetes de panga (no es necesario que estén descongelados).

Salpimentar y cocer a fuego moderado durante 8 minutos aproximadamente. A la mitad de ese tiempo, añadir las gambas peladas.

Antes de servir, espolvorear perejil finamente picado por encima.