PANGA AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de filete de panga
- 4 unidades de langostinos
- 300 g de espárragos trigueros
- 1 unidad de cebolla
- 40 g de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 200 ml de nata líquida
- 35 g de queso manchego semicurado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Fríe las puntas de espárragos y la cebolla en juliana en una sartén con 2 cucharadas de aceite.
- Añade las cabezas de los langostinos para que suelten todo su sabor y luego las retiras.
- Sazona los filetes de panga. Coloca un trozo de queso, una punta de espárrago y un langostino. Salpimienta el langostino y el espárrago y enrolla.
- Sujeta con un palo de brocheta.
- Añade a la sartén con la cebolla, moja con el vino blanco y deja que reduzca.
- Posteriormente hornea durante 10 minutos a 180º.
- Sácalo del horno y vuelve a ponerlo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.2 g	Grasas 24.2 g
Kcal 354	Proteinas 24.5 g

al fuego. Añade la nata y deja que
dé un ligero hervor.