



# PANGA A LA NARANJA CON ARROZ

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de filete de panga
- 40 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de zumo de naranja
- 30 g de piñones
- 30 g de pasas
- 2 g de perejil picado
- 100 g de brotes de soja
- 75 g de arroz basmati
- 75 g de arroz salvaje
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 39 g	Grasas 17.6 g
Kcal 406	Proteínas 22.2 g

- Salpimenta los filetes de panga, enróllalos y cierra con un palillo.
- Marca en una sartén con 2 cucharadas de aceite, añade el ajo picado y deja dorar.
- A continuación, añade el zumo de naranja y deja cocer 5 minutos a fuego suave con la sartén tapada.
- Por otro lado, cuece el arroz, siguiendo las indicaciones del fabricante.
- En una sartén con otras 2 cucharadas de aceite, tuesta los piñones , añade las pasas, el arroz y saltéalos.
- Agrega el perejil picado al final.
- Sirve y decora con los brotes.