



2 Porciones

INGREDIENTES

2 lbs. filete de Chillo sazonado

2 cdas. aceite de oliva

8 oz. mantequilla

1 cda. Ajo Molido CIELITO ROSADO®

2 cdas. perejil fresco picadito

ORZO CON ESPINACAS

1 lb. orzo preparado

4 oz. espinacas frescas picaditas

½ taza cebolla picadita

½ taza pimiento rojo picadito

½ taza pimiento amarillo picadito

Sal al gusto

INGREDIENTES

Prepara el orzo. En una cacerola mediana echa agua y añade un cubito de pollo o pescado al agua.

Calienta el agua hasta hervir, echa el orzo y cocina por 5-7 minutos. Escurre y deja refrescar.

En una sartén caliente $\frac{1}{4}$ taza aceite de oliva, echa la cebolla, pimientos y saltea por 2 a 3 minutos.

Añade el orzo, las espinacas y cocina por varios minutos. Deja aparte.

En una sartén caliente el aceite de oliva, mantequilla, ajo y cocina a temperatura mediana por 1-2 minutos,

Coloca el pescado en una bandeja de horneo o sartén y vierte la mantequilla con ajos sobre el pescado.

Calienta el horno a 350 grados, coloca el pescado en el horno y hornea por 10-12 minutos.

Para platear, vierte el orzo en un plato y sobre el orzo coloca el pescado y decora con micro green.