Ceviche



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Cebolla Morada: 500 Cantidad necesaria
Sal: 5 g
Lechuga mantecosa: 200 g
Jengibre: 50 g
Cilantro: 20 Cantidad necesaria
Ajo: 2 Dientes
Jugo de Limón: 350 cc
Tomate: 300 grs.
Mero: 1 k

Preparación de la Receta

- Corte los filetes en tiras de 1cm de ancho por 3 de largo, reserve.
- Pique el *cilantro*.
- Pele el *jengibre* y córtelo en *brunoise*.
- Corte la *cebolla* en pluma.
- Pique los dientes de *ajo*.

Armado

- Coloque en un bowl el *ajo* picado, *jengibre*, *tomate concasse*, sal y pimineta, mezcle y agregue el pescado y el *cilantro* picado, mezcle nuevamente y añada la *cebolla* morada y el *jugo* de *limón*, mezcle bien para que el pescado comience a modificar su textura con la acidez del *limón* y para que absorba el sabor del resto de los ingredientes, cubra con papel film y deje *marinar* dentro de la heladera durante 20 minutos.

Presentación

- Disponga en el plato de presentación un colchón de hojas de *lechuga* mantecosa, sobre estas sirva una porción de **ceviche** y espolvoree con *perejil* picado.

Tips

Mero

- Fácil de digerir.
- Bajo en grasas.
- Aporta gran cantidad de proteínas y minerales.

- Ceviche

- 403 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ceviche-3