

Hoy cocinamos en casa: CÉVICHE

Empezamos nuevo menú volviendo para ello al continente americano, más concretamente a Ecuador, país del que os daremos la receta de un plato salado muy típico de allí, el ceviche. Según la RAE, puede escribirse cebiche, sebiche o seviche, dependiendo del lugar de Latinoamérica en el que estemos. Se trata de un platillo realizado a base de carne marinada, principalmente de pescado o marisco, aunque también se prepara con otros ingredientes. Consumido en gran parte de los países latinoamericanos, cada uno de ellos le da un toque propio.

En el caso de Ecuador se hace con diferentes ingredientes según la región, destacando el ceviche de camarones, de pescado, de langostinos, de pollo, de chochos o *tarwi* (altramuces) o de hígado, entre otros. Aunque es un plato típico de la costa, en la sierra y la zona de la Amazonía también tienen su propia versión. Sin duda el ceviche es un plato muy saludable ya que es bajo en calorías, alto en proteínas de gran valor biológico, bajo en contenido en grasa y fuente de vitamina C y antioxidantes gracias al limón, entre otros beneficios.

INGREDIENTES PARA CÉVICHE (4 PERSONAS):

CEVICHE DE PESCADO:

• 1 kilo de pescado* bien fresco (corvina, dorada o similar)

* Se recomienda utilizar pescado previamente congelado en casa.

- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos verdes o rojos
- 1 manojo de cilantro
- 4 tomates
- Zumo de 20 limones
- Sal y aceite de oliva al gusto

CEVICHE DE POLLO:

- 1 pechuga de pollo
- Zumo de 5 limones
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ají dulce (chile o guindilla) amarillo. Si no encontráis ají, podéis utilizar pimiento, amarillo o rojo
- Si queréis darle un toque picante al plato, podéis añadir una pizca de cayena
- 2 cebollas coloradas
- 2 cucharadas de ajos picados
- 1 ramita de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE CÉVICHE:

CEVICHE DE PESCADO:

1. Limpiar muy bien el pescado y cortarlo en cubos de tamaño medio.
2. Colocar el pescado en un tazón cubierto con la mitad del zumo de los limones. Añadir una pizca de sal, tapar el tazón y meter en la nevera durante 3 o 4 horas para que el ácido del limón macere el pescado.
3. Una hora antes de que el pescado esté listo, mezclar en otro tazón con el resto del zumo de limón las cebollas, los tomates, los pimientos y el cilantro, previamente picados en trocitos pequeños. Añadir una pizca de sal y reservar en la nevera durante una hora aproximadamente.
4. Retirar el pescado de la nevera y escurrir el zumo de limón sobrante. Unir en un bol el pescado con la mezcla de verduras, añadir sal y aceite al gusto y ¡listo para servir!

CEVICHE DE POLLO:

1. Sofreír en aceite de oliva los ajos y la cayena, si es que queréis dar al plato un sabor picante.
2. Cortar el pollo en trocitos, salpimentar y añadir a la sartén. Dejar cocinar unos 5 minutos, echar el caldo de pollo y dejar otros 5 minutos más al fuego.
3. Cortar en juliana las cebollas y el ají o el pimiento y dejar cocinar 3 minutos más.
4. Añadir el zumo de limón y un poco de sal y dejar en el fuego entre 3 y 5 minutos, sin dejar de remover y sin que la cebolla y el ají se cocinen demasiado.
5. Servir acompañado de arroz blanco decorado con cilantro.