



## [COCINA]

# Cinco tipos de ceviches para aligerar el menú en días de mucho calor

## CEVICHE CHILENO

POR SERGIO LABRA, CHEF DEL RESTORAN EL VIÑAMARINO.

### Ingredientes

- 1/2 kilo de pescado (corvina, merluza o róballo)
- 1/2 cebolla amarilla picada en cubos
- 1/4 pimentón verde picado en cubos
- 1/4 pimentón rojo picado en cubos
- 1/4 taza de hojas de cilantro sin tallos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 5 limones
- Sal y pimienta

Lavar cuidadosamente el pescado y cortarlo en cubos pequeños. Colocar los trozos de pescado en un bowl y verter el suficiente jugo de limón para



cubrirlo totalmente. Dejar reposar por 12 horas. Transcurrido el tiempo indicado, poner el pescado en otro bowl y añadir la cebolla, pimentones y cilantro. Asimismo el jugo de un limón, aceite y sal. Revolver. Servir frío.

Este plato, de origen peruano, se ha convertido en uno de los preferidos por los chilenos en temporadas calurosas.

Ignacio Arriagada M.

**A**nte las altas temperaturas, las personas, usualmente, prefiere alimentos frescos y ligeros a la hora de almuerzo. Uno de los platos más destacados para capear el calor es el ceviche.

Se trata de una receta de origen peruano que se consume como aperitivo en las temporadas de mucho calor. Originalmente, este plato trae pequeños trozos de pescado crudo o mariscos marinados en un zumo de cítricos, al que suelen agregarse otros ingredientes, como la palta, el cilantro y la cebolla, y algunos condimentos.

Este plato también se caracteriza por ser nutriti-

vo, ya que, en promedio, aporta entre 400 y 500 calorías.

En Chile, su ingesta es cada vez mayor, pero en diversas variedades.

Por sus bondades y delicioso sabor, cinco especialistas comparten acá algunos tipos de recetas de este tradicional plato. ☺

## A TOMAR EN CUENTA

La cadena de frío es un proceso esencial para garantizar la calidad y el consumo seguro de los productos alimenticios, principalmente de los pescados y mariscos. Es trascendental que a la hora de comprar estos ingredientes sea en un lugar certificado por la autoridad sanitaria.

## CEVICHE DE SALMÓN

POR MARCELA RIVERA, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DEL ALBA.

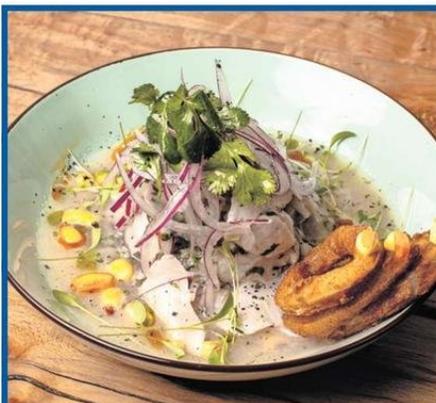
### Ingredientes

- 500 gr de filete de salmón fresco, sin piel, cortado en cubos
- 1 taza de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cebolla morada finamente picada
- 1/2 pimentón rojo, sin semillas, y cortado en cubos pequeños
- 1 manojo de cilantro fresco y picado
- 1 palta cortada en cubos
- Ají amarillo

Lavar y secar el filete de salmón. Cortar el salmón en cubos pequeños y colocarlo en un recipiente grande. En otro recipiente, mezclar el jugo de limón, la sal y la pimienta. Verter la mezcla de limón sobre el



salmón. Cubrir el recipiente con papel film y refrigerar durante al menos 30 minutos para permitir que el limón se impregne en el salmón. Mientras el salmón se marina, picar finamente la cebolla, el pimentón, cilantro y ají. Después de la marinada, agregar los vegetales picados al recipiente con el salmón y mezclar suavemente para combinar todos los ingredientes. Añadir la palta en cubos. Servir el ceviche y consumir inmediatamente.



## CEVICHE DE REINETA MAJKA

POR YERKO ATLAGICH DE @MAJKA.BISTRO.

### Ingredientes

- Reineta fresca
- Canchita peruana
- Cebolla morada
- Cilantro fresco
- Rocoto
- Sal y pimienta
- Aros de calamar fritos

### Para la leche de tigre:

- Jugo de limón
- Jengibre
- Despunte de reineta
- Rocoto
- Apio
- Tallos de cilantro
- Cebolla morada
- Caldo de pescado

Cortar la reineta en cubos. El despunte sirve para la leche de tigre. Incorporar el cilantro fresco, la cebolla morada, sal y pimienta. Reservar mientras se prepara la leche de tigre. Preparar la leche de tigre licuando todos los ingredientes indicados. Mezclar la leche de tigre con el pescado y los otros ingredientes. Servir con canchita peruana, cilantro y aros de calamar fritos.

## CEVICHE DE CAMARÓN

POR CLAUDIA ROJAS, COORDINADORA DEL ÁREA DE ALIMENTACIÓN INSTITUCIONAL DE LA UNAB.

### Ingredientes

- 500 gr de camarones cocidos y pelados
- 1 cebolla morada grande pelada y picada en cubos finos
- 1/2 pimiento rojo picado en cubos finos
- ½ taza de limón
- 1 palta grande pelada y picada en cubos grandes
- 1 cucharada cilantro picado
- 1/2 taza de choclo peruano
- 400 gr de camote
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca

Enjuagar y limpiar los camarones cocidos. Estilar bien y reservar refrigerado hasta el montaje. En un bowl grande poner los camarones y agregar el jugo de limón. Revolver bien la mezcla. Dejar reposar 15 minutos. Añadir al bowl el



resto de los ingredientes, es decir, la cebolla morada, que previamente fue escaldada en agua hirviendo para suavizarla; pimiento rojo, palta, cilantro, aceite de oliva y salpimentar a gusto. Cocer camote por 30 minutos y cortar en bastones. Hervir por 20 minutos el choclo peruano. Enfriar ambos. Incluir el choclo en la mezcla y el camote en el emplatado final. Revolver muy bien y llevar al refrigerador por dos horas. Emplatar y servir muy frío.

## CEVICHE DE CHAMPIÑONES

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

### Ingredientes

- 500 gr de champiñones frescos, limpios y cortados en láminas finas
- 1 taza de jugo de limón
- 1 cebolla morada finamente picada
- 1 tomate picado en cubos pequeños
- 1 pimiento verde picado en cubos pequeños
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 palta cortada en cubos
- 1 jalapeño sin semillas y picado finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Galletas saladas para acompañar

En un tazón grande, colocar las láminas de champiñones, verter el jugo de limón sobre ellos y dejarlos reposar durante unos 15-20 minutos para que se "cocinen" en el ácido. Mientras los champiñones se marinan, mezclar en otro ta-



zón la cebolla morada, el tomate, el pimiento verde, el cilantro y el jalapeño. Después de que los champiñones hayan reposado, escurrirlos para eliminar el exceso de líquido. Luego, agregar la mezcla de verduras preparada en el paso 2. Revolver bien para combinar todos los ingredientes. Agrega sal y pimienta a gusto. Añadir los cubos de palta y revolver suavemente para evitar que se deshagan. Refrigerar el ceviche de champiñones durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien. Servir.