

**[COCINA]**

# A celebrar el Día del Ceviche con estas recetas

Este viernes se festeja este tradicional plato de origen peruano, el cual ha cautivado los paladares en todos los rincones del mundo, incluido Chile.

Ignacio Arriagada M.  
 Medios Regionales

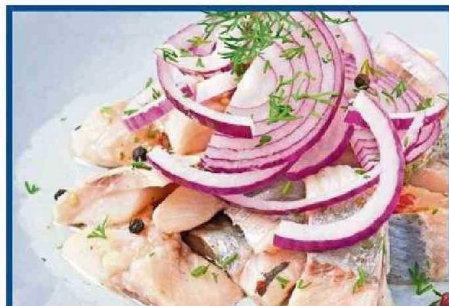
**A TENER EN CUENTA**

Este viernes 28 de junio se celebra el Día del Ceviche, un plato tradicional peruano que, gracias a su exquisito sabor y frescura, ha sabido ganarse su lugar en las cartas de los restaurantes de Chile y toda Latinoamérica.

Si bien su preparación tradicional contempla pescado crudo marinado en limón y sazonado con ají y sal, muchas personas optan por cambiar esta base por otros ingredientes al gusto. Cinco expertos en este

La cadena de fríos es un proceso esencial para garantizar la calidad y el consumo seguro de los productos alimenticios, principalmente en pescados y mariscos. Es trascendental que a la hora de comprar estos ingredientes las personas lo hagan en locales comerciales certificados por la autoridad sanitaria.

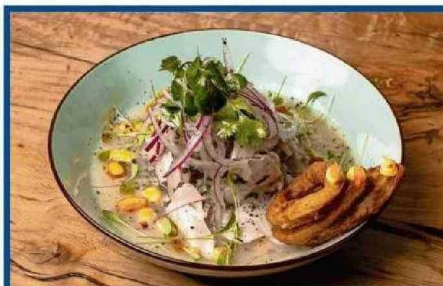
icónico plato han compartido a este medio la misma cantidad de variantes para preparar en casa. ☺



**CEVICHE DE JUREL**  
 POR MARÍA TRINIDAD FORTEZA, NUTRICIONISTA DE ORIZON SEAFOOD.

**Ingredientes**  
 -500 gr de lomos de jurel congelado  
 -1 cebolla morada grande  
 -½ taza de cilantro picado  
 -1 ají verde, picado en cuadritos pequeños  
 -¼ pimentón rojo o verde,  
 picado en cuadritos  
 -2 paltas  
 -½ taza de aceite de oliva  
 -½ a ¾ taza de jugo de limón recién exprimido y colado  
 -sal y pimienta al gusto

Para preparar el jurel lo primero que se debe hacer es descongelar los lomos y picarlos en cubos medianos. Condimentar con sal, pimienta y ¼ taza de aceite de oliva. Calentar un sartén grande a fuego fuerte durante 2 minutos. Saltear los cubos de jurel hasta que estén cocidos. Traspasar a un bol y dejar enfriar. Una vez fríos, mezclar con el jugo de limón y reservar. En cuanto a los vegetales, se debe iniciar picando la cebolla en pluma y dejarla reposar en agua recién hervida por 5 minutos. Colar, pasar por agua fría y dejar esilar. En un bol, mezclar la cebolla con la palta picada en cubos, ají verde, cilantro, pimentón, aceite de oliva restante, sal y pimienta. Agregar los cubos de jurel con el jugo de limón al bol de los vegetales y mezclar bien. Servir bien frío, ya sea como aperitivo o entrada.



**CEVICHE CLÁSICO PERUANO**  
 POR CAROLINA PYE, ACADEMICA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UANDES.

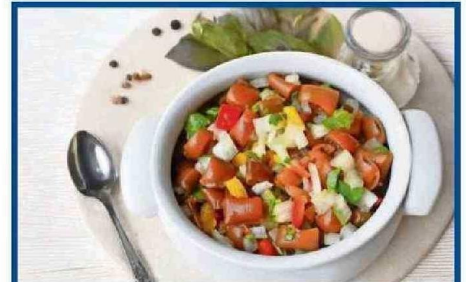
**Ingredientes**  
 -500 gr de reineta desgelada lentamente  
 -½ cebolla morada  
 -¼ de pimentón rojo  
 -¼ de pimentón amarillo  
 -½ a 1 ají verde (depende de qué tan picante se quiera)  
 -jengibre rallado (un trozo pequeño)  
 -una rama de apio pequeña con sus hojas (tierna)  
 -jugo de limón al gusto  
 -aceite de oliva al gusto  
 -sal y pimienta al gusto

En una fuente poner la reineta picada en trozos pequeños. Agregar el jugo de limón en una cantidad suficiente, sin dejar completamente cubierta la reineta. En una tabla picar la cebolla en pluma, los pimentones y ají verde en *brunoise* (cubos pequeños) y el apio en láminas delgadas y diagonales. Añadir todas las verduras a la fuente donde está la reineta con el jugo de limón. Mezclar. Pelar y rallar el jengibre y agregar a la mezcla. Salpimentar al gusto y dejar reposar por 15 minutos. Finalmente, verter aceite de oliva, mezclar y servir.

**CEVICHE DE PULPO**  
 POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE COCINA EN SUPERPROF.CL.

**Ingredientes**  
 -500 gr de pulpo cocido y cortado en trozos pequeños  
 -1 cebolla morada  
 -1 pimentón rojo o verde  
 -½ taza de cilantro  
 -1 palta madura  
 -½ taza de jugo de limón (aprox. 4-5 limones)  
 -sal y pimienta al gusto  
 -opcional: ají picado o una pizca de ají molido para un toque picante

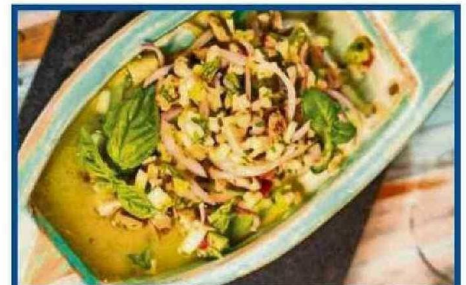
Cortar el pulpo cocido en trozos pequeños y colócalos en un recipiente grande. Picar finamente la cebolla y el cilantro. Cortar el pimentón y la palta en cubitos, para luego agregarlas al mismo recipiente que está el pulpo. Exprimir el jugo de limón sobre los ingredientes. Asegurarse de cubrir bien todo con el jugo de limón, ya que este es el líquido que "cocinará" el pulpo y dará sabor al ceviche. Mezclar para combinar todos los ingredientes. Agregar sal y pimienta al gusto. Si se desea un poco de picante, se puede añadir ají picado o ají molido. Cubrir con papel film o tapay dejar marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos, para que los sabores se mezclen. Una vez transcurrido el tiempo, servir en un pocillo.



**CEVICHE DE COCHAYUYO**  
 POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, DIRECTORA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE UNAB, SEDE CONCEPCION.

**Ingredientes**  
 -250 gr de cochayuyo seco  
 -100 gr de camarones  
 -1/3 de un pimentón amarillo  
 -1/3 de un pimentón verde  
 -tercio de un pimentón rojo  
 -½ cebolla morada  
 -1 palta  
 -cilantro  
 -jugo de tres limones  
 -sal y pimienta al gusto

Hidratar el cochayuyo en agua fría por 4 horas. Hervir por 40 minutos y dejar enfriar. Cortar en *brunoise* (cubos pequeños) los pimentones y la palta. Cortar la cebolla en pluma. Cortar el cochayuyo y camarones en trozos pequeños. Mezclar todos los ingredientes. Agregar el jugo de limón y salpimentar al gusto. Dejar reposar por 20 minutos y servir.



**CEVICHE DE VERDURAS**  
 POR BEATRIZ ESCOBAR, CHEF DEL RESTAURANTE PULMAY BORDERÍO.

**Ingredientes**  
 -1 taza de palmitos, cortados en rodajas  
 -1 palta grande, cortada en cubos  
 -1 zapallo italiano mediano, cortada en cubos  
 -1 taza de tomate *cherry*, cortados a la mitad  
 -2 ramas de apio, cortadas en rodajas finas  
 -1 pimienta roja, cortada en cubos  
 -1 taza de granos de choclo cocido  
 -½ taza de cancha  
 -1 taza de champiñones, cortados en láminas  
 -½ de taza de cilantro fresco, picado finamente  
 -1 cebolla morada grande, cortada en pluma  
 -½ taza de jugo de limón (aproximadamente 4-5 limones)  
 -2 cucharadas de aceite de oliva  
 -sal y pimienta negra al gusto

En un bol con agua fría, colocar la cebolla morada cortada en pluma y una pizca de sal. Dejar reposar durante unos 10 minutos para suavizar su sabor. Luego, escurrir y reservar. En un bol grande, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto. Mezclar bien para que todos los sabores se integren. Añadir con la mezcla de limón el palmito, la palta, el zapallo italiano, el tomate *cherry*, el apio, el pimiento rojo, los granos de choclo, los champiñones y el cilantro. Incorporar la cebolla escurrida al bol con las verduras y mezclar delicadamente. Finalmente, deja reposar el ceviche de verduras en el refrigerador durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen. Servir.