

[COCINA]

# A recordar el Día del Ceviche con estas recetas

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

Ignacio Arriagada M.

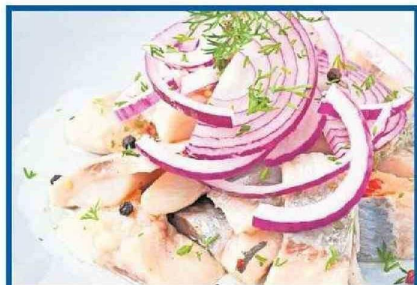
**ATENER EN CUENTA**

Este viernes se celebró 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 frío 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.

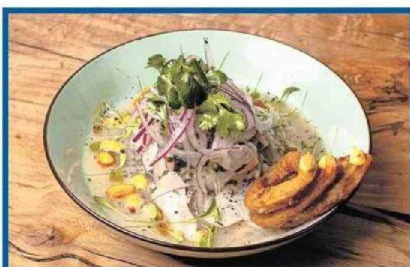
icónico plato han compartido a este medio la misma cantidad de variantes para preparar en casa. ☺



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

- |   |  |
|---|--|
| <b>Ingredientes</b>                         | picado en cuadrillos                                   |
| -500 gr de lomos de jurel congelado         | -2 paltas  |
| -1 cebolla morada grande                    | -½ taza de aceite de oliva                             |
| -½ taza de cilantro picado                  | -¼ a ½ taza de jugo de limón recién exprimido y colado |
| -1 ají verde, picado en cuadrillos pequeños | -Sal y pimienta al gusto                               |
| -½ pimentón rojo o verde,                   |  |

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 bowl 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 bowl, 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 bowl 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.

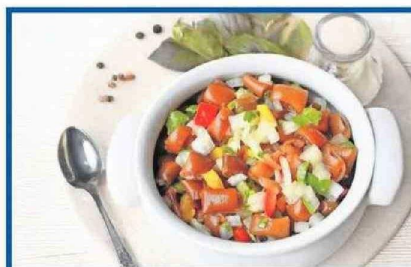
- |   |  |
|---|--|
| <b>Ingredientes</b>                                       | ra)  |
| -500 gr de reineta descongelada lentamente                | -Jengibre rallado (un trozo pequeño)             |
| -1/2 cebolla morada                                       | -Una rama de apio pequeña con sus hojas (tierna) |
| -1/4 de pimentón rojo                                     | -Jugo de limón al gusto                          |
| -1/4 de pimentón amarillo                                 | -Aceite de oliva al gusto                        |
| -1/2 a 1 ají verde (depende de qué tan picante se quiere) | -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 SUPERPROFCL.

- |  |   |
|--|---|
| <b>Ingredientes</b>                                  | -1/2 taza de jugo de limón (aproximadamente 4-5 limones)              |
| -500 gr de pulpo cocido y cortado en trozos pequeños | -Sal y pimienta al gusto  |
| -1 cebolla morada                                    | -Opcional: ají picado o una pizca de ají molido para un toque picante |
| -1 pimentón rojo o verde                             |   |
| -1/2 taza de cilantro                                |   |
| -1 palta madura                                      |   |

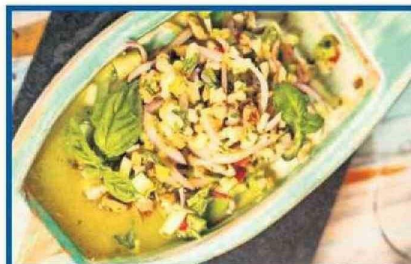
Cortar el pulpo cocido en trozos pequeños y colócalos en un recipiente grande. Picar finamente la cebolla y el cilantro. Cortar el pimentón y la palta en cubitos, para luego agregarlas al mismo recipiente que está el pulpo. Exprimir el jugo de limón sobre los ingredientes. Asegurarse de cubrir bien todo 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 tapa y 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.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| <b>Ingredientes</b>          | -1/3 de un pimentón rojo |
| -250 gr de cochayuyo seco    | -1/2 cebolla morada      |
| -100 gr de camarones         | -1 palta                 |
| -1/3 de un pimentón amarillo | -Cilantro                |
| -Jugo de tres limones        | -Sal y pimienta al gusto |
| -1/3 de un pimentón verde    |                          |

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 BORDERIO.

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

En un bowl 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 bowl 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.