

Recetario

El cebiche azul

#SalvemosAlCebiche,
volviendo a su origen

Cebiche de bonito con yuyo

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 g de filete de bonito
- 16 limones
- Ají cerezo o ají limo picadito y charapita
- Culantro
- Yuyo
- Sal necesaria
- 1 cabeza de cebolla rosada

Las primeras recetas de cebiches que se encuentran en libros de cocina empiezan a aparecer a mediados del siglo XIX. El pescado preferido era el bonito, que se maceraba por largas horas en ají y en naranja agria. Luego se empieza a utilizar el limón, lo que acortó el tiempo de preparación de este exquisito plato.

Gastón Acurio

Preparación:

- 1) Cortar el pescado en dados, sazonar con sal y reservar.
- 2) Picar la cebolla en juliana con el ají limo y el culantro. Mezclar estos ingredientes con el pescado y añadir el yuyo.
- 3) Servir en plato hondo y para finalizar exprimir el limón.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

260

PROTEÍNAS (g)

36.6

GRASA (g)

6.6

CARBOHIDRATO (g)

13.7

CALCIO (mg)

61.8

HIERRO (mg)

2

Las primeras recetas de cebiche se preparaban con bonito.



Cebiche de caballa al estilo norteño

Ingredientes: (4 raciones)

- 400 g de filete de caballa limpia
- 360 g zarandaja
- 1 litro agua
- 2 g sal
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g filete de caballa limpia
- 6 g ají limo picado
- 6 g culantro picado
- 15 g cebolla roja cortada en hilos
- 100 ml de jugo de cebiche
- 50 ml ponzu (salsa japonesa)
- 20 g de maíz chulpi tostado
- Brotes de culantro

Preparación:

- 1) La noche anterior remojar la zarandaja, sancochar por 25 minutos aproximadamente, pelar la zarandaja y luego batir en una licuadora con 50 ml del agua de la zarandaja. Tamizar y mezclar con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva.
- 2) Por otro lado cortar la caballa en cubos, sazonarla con sal y preparar un cebiche con el jugo de cebiche, ponzu, culantro y ají limo.
- 3) En un plato hondo poner de base el puré de zarandaja y sobre este colocar el cebiche de caballa, coronar con cebolla roja y agregar el jugo del cebiche. Terminar con maíz chulpi a un lado y brotes de culantro.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

471.9

PROTEÍNAS (g)

31.7

GRASA (g)

12.9

CARBOHIDRATO (g)

58.1

CALCIO (mg)

66.4

HIERRO (mg)

6.2



El bonito es un pescado azul, al igual que el jurel, la caballa y la anchoveta.



Cebiche de bonito con tamal

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 g de bonito
- 200 g de cebolla
- 1 choclo
- 80 g de cancha
- ½ tamal
- 1 diente de ajo molido
- 12 unidades de papacones
- Pimienta
- Aliño de cebiche

Aliño del cebiche

- 100 ml de limón
- 2 ramas de apio
- 2 unidades de cebolla corazón
- Ají limo al gusto
- 3 ramas de culantro
- 2 g de ajo

El bonito es un pescado azul al igual que la anchoveta, el jurel y la caballa. Su nombre obedece a que cuentan con piel azulada, y son los que ofrecen un mayor aporte de ácidos grasos Omega 3.

Preparación:

- 1) Cortar el bonito en taquitos un poco gruesos y colocar en un bowl o tazón.
- 2) Añadir la cebolla, el culantro picado, el ajo molido, la cebolla y salpimentar al gusto. Mezclar todo en el bowl del pescado.
- 3) Añadir el aliño de cebiche y un par de cubitos de hielo, si hace falta agregar una cucharada de caldo de pescado frío.
- 4) Servir con los papacones, cancha y choclo.
- 5) En un bowl chancar todas las verduras, incluido el culantro.
- 6) Exprimir los limones y colocar todo el jugo con las verduras para que cojan sabor. Reservar.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

361.8

PROTEÍNAS (g)

38.5

GRASA (g)

7.27

CARBOHIDRATO (g)

37.0

CALCIO (mg)

58.3

HIERRO (mg)

2.5

Los pescados azules son ricos en Omega 3.



Cebiche nikkei de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 g de bonito
- 80 g de palta
- 10 g de ají limo
- 10 g de culantro
- 150 ml de jugo de limón
- 300 g de cebolla roja
- 400 ml de leche de tigre
- 60 g de nabo
- 20 ml de aceite de ajonjolí
- 40 g de pepino japonés
- 120 g de yuyo
- ½ ud de sushi nori (alga nori)
- 10 g de cebolla china
- 10 g de sal
- 4 g de ajinomoto

Leche de tigre nikkei

- 300 ml de leche de tigre tradicional
- 40 ml de base Nikkei
- 16 g de salsa de tamarindo
- 10 ml de jugo de gari (jugo de kion)

Base nikkei

- 50 g de azúcar rubia
- 50 ml de vinagre blanco
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharadita de ají panca en pasta

Preparación:

- 1) Picar el bonito en cubos de 2 x 2, colocar en un bolw o tazón y luego añadir ají limo picado, culantro picado, pepino japonés cortado en juliana fina, nabo picado en juliana fina, cebolla china picada en finos aros, jugo de limón recién exprimido, aceite de ajonjolí, sal y ajinomoto, reservar.
- 2) Aparte picar cebolla roja en juliana, poner en un bowl con agua y hielo, reservar.
- 3) En el bowl o tazón del pescado agregar hielo en cubos, leche de tigre nikkei, rectificar la sazón, añadir la cebolla y mover.
- 4) Servir en una cama de yuyo blanqueado (sumergir por un par de minutos en agua hirviendo). Servir el cebiche al centro, a un lado poner un abanico de palta, un poco de cebolla roja picada. Decorar con nori picado finamente en juliana.

Para la leche de tigre nikkei

- 1) Mezclar todos los ingredientes en un bowl y almacenar en un recipiente y refrigerar.

Para la base nikkei

- 1) Caramelizar el azúcar, agregar vinagre blanco, sillao y pasta de ají panca. Dejar reducir hasta formar una salsa. Enfriar y reservar.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

507.1

PROTEÍNAS (g)

55.0

GRASA (g)

15.6

CARBOHIDRATO (g)

19.0

CALCIO (mg)

270.1

HIERRO (mg)

12.0

Chef Melecio López



El Omega 3 genera múltiples beneficios en la salud de las personas.



Cebiche de jurel

Ingredientes: (4 raciones)

- 200 g de filete de jurel
- 60 g de cebolla corte pluma
- 50 g de choclo desgranado y sancochado
- 3 limones
- 6 cucharadas de leche de tigre
- 2 rodajas de ají limo sin pepa
- 1 ramita de culantro
- 1 hoja de lechuga seda
- 1 ramita de apio sin hojas
- 1 rodaja de camote
- 1 diente de ajo molido
- 1 diente de kion
- Sal al gusto
- Cancha y chifles al gusto

El Omega 3 es muy beneficioso para nuestra salud, favorece el desarrollo de la inteligencia de los niños, ayuda a prevenir la depresión y a mejorar el estado de ánimo, entre otros.

Preparación:

- 1) Cortar en dados el filete de jurel sin piel y sin espinas.
- 2) Agregar un poco de sal para que tome firmeza y reservar.
- 3) En otro recipiente colocar el kion y ajo molido, el apio picado, y agregar un poco de limón.
- 4) En un tazón mezclar el ají limo, el culantro, el zumo de limón, sal al gusto y agregar el licuado de kion, apio y ajo. Luego colocar la leche de tigre y corregir la sal. Al jugo de cebiche colocar la cebolla y agregar el pescado. Darle dos vueltas suavemente para mezclar con el jugo del cebiche y emplatar inmediatamente.

* Poner la cebolla con el pescado minutos antes de consumirlo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

431.5

PROTEÍNAS (g)

43.7

GRASA (g)

8.9

CARBOHIDRATO (g)

45.2

CALCIO (mg)

89.6

HIERRO (mg)

5.5

Chef Kumar Paredes

El Omega 3 favorece el desarrollo de la inteligencia de los niños,



Tiradito verde de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g filete de bonito
- 20 limones
- 80 g de apio
- 4 tazas de culantro
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 4 ajíes limo verdes
- 2 paltas
- 2 cebollas rojas
- Kion, cantidad necesaria
- Cancha tostada
- Sal al gusto

Preparación:

- 1) Blanquear (sumergir en agua caliente) el culantro por 10 segundos, colar, enfriar.
- 2) Licuar todos los ingredientes de la marinada. Colar y reservar (no debe quedar muy aguado).
- 3) Laminar el filete de bonito y estirar sobre el plato. Bañar con la marinada y terminar agregando cebolla en
- 4) juliana, rodajas de ají limo y palta en cubos.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

568.8

PROTEÍNAS (g)

54.2

GRASA (g)

23.3

CARBOHIDRATO (g)

40.6

CALCIO (mg)

321.6

HIERRO (mg)

8.1



... aumenta las defensas del organismo, contribuye a evitar la obesidad,



Cebiche de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g de bonito fresco
- 20 limones
- 1 cebolla
- Hojas de culantro
- 3 ají limo
- 1 choclo
- 1 camote
- 4 hojas de lechuga
- Sal al gusto

Preparación:

- 1) Cortar el bonito en dados, echar la sal, el culantro y el ají limo picado, la cebolla picada en juliana. Reservar en una fuente.
- 2) En un bowl o tazón mezclar el jugo de limón recién exprimido con más sal, ají limo y culantro picado. Agregarle 2 cubos de hielo. Mezclar bien.
- 3) Finalmente agregar esta mezcla de limón sobre el bonito y decorar con choclo camote y lechuga.

“En cada ciudad del Perú el cebiche va cambiando según sus productos, según sus tradiciones, según sus ajíes.”

Gastón Acurio

Chef José Del Castillo

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

449

PROTEÍNAS (g)

50.4

GRASA (g)

9.2

CARBOHIDRATO (g)

43.3

CALCIO (mg)

92

HIERRO (mg)

3.3

... mantiene el corazón saludable, mejora la presión arterial,



Cebiche caliente de caballa

Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g de caballa filete cortado en cubos
- 180 g de cebolla cortada en juliana
- 2 tomates cortados en juliana
- 40 g de ají amarillo cortado en juliana
- 240 g de zumo de limón
- 240 g de camote cortados rodajas gruesas
- 50 g de culantro picado
- 20 g de ají limo picado
- Base de escabeche
- 40 ml de chicha de jora
- 200 ml de vinagre blanco
- 40 ml de aceite vegetal

Base de escabeche

- 20 g de ajo picado
- 80 g cebolla en brunoise (cortado en pequeños dados)
- 50 g de pasta de ají amarillo
- 100 g de pasta de ají mirasol
- ½ taza de fumet o caldo de pescado
- 2 g de laurel

Acompañamiento

- 320 g de arroz integral cocido
- 160 g quinua de colores cocida

Preparación:

- 1) Preparar la base del escabeche con la cebolla y el ajo cortados en brunoise. Cocinar a fuego lento y agregar las pastas de ajíes, el caldo de pescado y los laureles. Dejar cocinar y licuar.
- 2) Cortar los camotes en rodajas y cocerlos en zumo de naranja, clavo y canela.
- 3) En una sartén a fuego alto saltear la cebolla y los tomates cortados en juliana, agregar el ají amarillo cortado en juliana y la base de escabeche, sazonar e incorporar el limón y los trozos de pescado. Agregar culantro y ají limo. Acompañar con arroz integral mezclado con quinua.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

927.9

PROTEÍNAS (g)

53.7

GRASA (g)

24.1

CARBOHIDRATO (g)

125.0

CALCIO (mg)

142.7

HIERRO (mg)

6.4

Chef Luigi Goytizolo



... reduce el riesgo de sufrir diabetes, previene el deterioro cerebral y cognitivo.



Cebiche de caballa al estilo nikkei

Ingredientes: (4 raciones)

- 1,2 kg de caballa fresca
- 4 pepinos japoneses
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de kion rallado
- 4 cucharaditas de culantro picado
- 4 cucharaditas de ají limo picado
- 4 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 12 cucharadas de salsa de soya
- 8 cucharadas de zumo de limón
- Yuyo al gusto
- 4 camotes sancochados para la decoración

Preparación:

- 1) Cortar la caballa en dados pequeños.
- 2) Cortar los pepinos japoneses en rodajas semi gruesas.
- 3) En un bowl o tazón mezclar el ajo, kion, culantro, ají limo y aceite de ajonjolí. Incorporar el zumo de limón y la salsa de soya, mezclar.
- 4) Agregarle el pepino, la caballa, mezclar y servir al momento.
- 5) Decorar con yuyo y camote sancochado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

606.4

PROTEÍNAS (g)

64.8

GRASA (g)

18

CARBOHIDRATO (g)

44.1

CALCIO (mg)

60.1

HIERRO (mg)

2.9

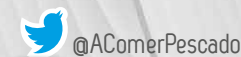


Opta siempre por consumir pescados azules.





Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (51-1) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe



Sociedad Nacional de Pesquería
Av. República de Panamá 3591 Piso 9
Teléfonos: (51-1) 422 8844 / 422 8604

www.snp.org.pe

