

CEVICHE Z DORSZA I KREWETEK

4 Porcje | Czas przygotowania 45 min

SKŁADNIKI

1 polędwica z dorsza

6 sztuk / krewetek

Garść roszponki

1 sztuka / pomidora malinowego

1 sztuka / avocado

MARYNATA

Sok z jednej pomarańczy

Sok z dwóch limonek

Sok z dwóch cytryn

2 sztuki / marakui

1 sztuka / czerwonej cebuli

½ papryczki chilli

1 łyżka / świeżej kolendry

Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

Ceviche to nic innego jak sałatka z surowych owoców morza lub ryb zalanych sokiem z cytrusów. Dzięki temu białko w rybach i owocach morza się ścina i można je spożywać na surowo.

Do ceviche używamy tylko i wyłącznie świeżych owoców morza i ryb. Nigdy nie robimy go z mrożonych.

Do tego przepisu używamy w miarę małych krewetek, duże będą się bardzo długo ścinać.

LISTA ZAKUPÓW

Polędwica z dorsza

6 świeżych krewetek

Roszponka

Pomidor malinowy

Avocado

Pomarańcza

2 limonki

2 cytryny

2 owoce marakui

Czerwona cebula

Papryczka chilli

Kolendra

Jeżeli nie dostaniemy małych krewetek, większe polecam przekroić na pół. Świeże krewetki myjemy, następnie odrywamy głowy i zdejmujemy pancerzyki. Z krewetek wyjmujemy jelito. Płuczemy pod bieżącą wodą i odkładamy na półmisek z lodem. Głów i pancerzyków krewetek nie wyrzucamy, tylko przygotowujemy z nich wywar, który wykorzystamy do innego przepisu. Przepis na wywar z głów i pancerzy krewetek znajdziesz tutaj.

Polędwicę z dorsza myjemy, osuszamy i kroimy w kostkę. Ważne, aby kawałki były podobnej wielkości, aby dorsz się równomiernie zamarynował. Dorsza również odkładamy na lód.

Z pomarańczy, cytryn i limonki wyciskamy sok. Sok z owoców przelewamy do miski, w której będzie się ścinało ceviche. Do soku dodajemy miąższ z dwóch owoców marakui. Cebulę obieramy, myjemy a następnie kroimy w piórka. Papryczkę chilli myjemy i kroimy w drobną kostkę. Świeżą kolendrę siekamy. Marynatę doprawiamy solą i pieprze, dokładnie mieszamy. Do tak przygotowanej marynaty przekładamy pokrojonego dorsza i krewetki i odstawiamy do lodówki na ok 20 min. – w zależności od wielkości ryby i krewetek.

W czasie, gdy mięso się marynuje przygotowujemy pozostałe składniki. Roszponkę myjemy, osuszamy i układamy na talerze. Pomidora malinowego sparzamy, obieramy z skórki i kroimy w kostkę. Układamy go na roszponce. Avocado obieramy i kroimy w kostkę. Część avocado możemy dodać do marynaty, a resztę dodajemy do roszponki i pomidora.

Zamarynowane krewetki i dorsza wyjmujemy z lodówki i przekładamy na talerz z warzywami. Wyławiamy też avocado i czerwoną cebulę. Przekładając dorsza i krewetki dodajemy do warzyw odrobinę marynaty.

Ceviche spożywamy od razu po przygotowaniu.