

Ceviche con recado negro



Ingredientes

• 750 g de pescado en filete o pescado entero de 1,200 kg aproximadamente

Para el recado negro:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla blanca en cubos medianos
- 1 jitomate guaje en cubos medianos
- 100 g de pasta de recado negro
- 1 hoja de epazote
- c/n de orégano
- c/n de agua
- c/n de sal

Para la marinación:

- 6 limones (jugo)
- Preparación anterior de recado negro

Para la guarnición:

- Vegetales en escabeche (ver receta Tecnología Doméstica Profeco)
- ½ cebolla morada picada finamente
- 1 jitomate guaje en cubos pequeños
- c/n chile serrano picado finamente

Otros:

- 2 rabanitos en láminas finas
- Hojas de cilantro
- 15 tomatitos cherry en mitades

Preparación

Corta en cubos medianos el pescado y reserva.

Para el recado negro:

1. Calienta el aceite y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añade el jitomate, una pizca de sal y cocina casi al punto tatemado.
3. Aromatiza con el epazote y orégano seguido de la pasta de recado negro disuelta previamente en agua. Cocina a fuego bajo por 20 minutos.
4. Rectifica de sal, deja enfriar, licúa y reserva.

Para la marinación:

1. Añade el jugo de los limones a los cubos de pescado y deja macerar en refrigeración por 45 minutos máximo.
2. Incorpora la preparación anterior de recado negro unos 10 minutos antes de servir. Además de la cebolla morada, el jitomate y chile serrano al gusto para completar la guarnición.

Para servir:

1. Dispón el ceviche en un plato, acompañando con los vegetales en escabeche y mitades de tomatito cherry casi tatemado.
2. Acomoda las láminas de rabanito, las hojas de cilantro y termina con aceite de los vegetales en escabeche.



1907 KCAL.



\$225.84



6 PORCIONES



1 HORA 15 MINUTOS

LA TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

Tecnología Doméstica PROFECO



VEGETALES EN ESCABECHE

Ingredientes

- 1 coliflor cortada en ramilletes
- 10 zanahorias cortadas en medialuna de grosor medio

Para el confitado:

- 3 dientes de ajo quemados con piel

- 2 hojas de laurel
- c/n orégano
- c/n tomillo
- 600 ml de aceite (preferentemente de oliva)
- 200 ml de vinagre blanco
- 200 ml de agua o caldo de pollo
- c/n de sal

Preparación

Esta preparación la puedes hacer con cualquier verdura que tengas en casa para aprovechar y conservar por más tiempo tus alimentos.

Para el confitado:

1. Calienta el aceite a fuego muy bajo hasta notar que se forman pequeñas burbujas en el fondo
2. Agrega los ajos y las hierbas aromáticas para perfumarlo.
3. No subas el fuego. Incorpora primero la coliflor y déjala 10 minutos. Después agrega las zanahorias y déjalas otros 10 minutos.

Terminado:

1. Añade el agua o caldo de pollo y si es necesario sazona con sal. Deja al fuego de 5 a 10 minutos.
2. Apaga el fuego y en este momento aporta acidez a la preparación con el vinagre.
3. Deja enfriar a temperatura ambiente para que se incorporen todos los sabores.
4. Para conservar mejor, envasa en frasco de vidrio con tapa hermética y mantén en refrigeración donde pueden durar hasta 3 semanas.

Consejo: Deja enfriar a temperatura ambiente, espera a que la preparación esté tibia y pasa al frasco hermético. Termina de enfriar sumergiendo el frasco tapado en un baño maría con hielos.

Consulta nuestra edición de Junio de este año donde te enseñamos a esterilizar frascos y envasar conservas.



5616 KCAL.



25 porciones



\$147.67



1 hora 15 minutos