



Dificultad:
Baja



Porciones:
7



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 283 Kcal |
| Proteínas: | 25.4 g |
| Grasa Total: | 52.0 g |
| Colesterol: | 59 mg |
| H. de Carbono: | 34.0 g |
| Fibra Dietética: | 1,4 g |
| Sodio: | 91 mg |

CEBICHE DE ATÚN

Ingredientes

- 1 Kg filete de atún fresco o congelado
- 1 ½ Cebolla morada cortada en pluma fina
- ½ Taza de perejil cortado fino
- 1 ½ Taza de jugo de limón recién exprimido
- ½ Taza leche de coco
- 1 Cucharadita de jengibre fresco rallado (o ½ de jengibre en polvo)
- Ají verde a gusto
- Sal y Pimienta a gusto
- 4 Papas camotes grandes cocidos y pelados

Preparación

1.- Limpia muy bien el atún y cortado en pequeños trozos que puedes ser un tanto alargados o cubos, déjalos en una budinera extendida. Extiende la cebolla morada en toda la superficie, así también el perejil cortado finamente.

2.- Aparte, junta en el jarro de una juguera el jugo de limón recién exprimido con la leche de coco, añade el jengibre y el trozo de ají verde. Condimenta con sal y pimienta y procesa a velocidad alta hasta homogenizar y moler el ají completamente.

3.- Vierte esta preparación a la fuente con el pescado y remueve para impregnar bien los sabores, cubre con papel film y refrigera durante 1 hora. Antes de servir verifica la sazón y disfruta cuando gustes.