

CEVICHE DE PERCA



| Fácil



| 40 min.



| 4 raciones



| 2,9 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g perca
- 2 cebollas moradas
- 2 dientes de ajo
- 20 g cilantro
- 350 ml jugo de limón
- 50 g jengibre
- 5 g pimienta
- 5 g Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Cortar el filete de perca en tiras de 1 cm de ancho y 3 de largo. Reservar
2. Picar el cilantro y los ajos.
3. Pelar y cortar el jengibre en *brunoise* (en cubitos).
4. Cortar la cebolla en juliana.
5. Poner en un cuenco el ajo, el jengibre, el tomate, la sal y la pimienta, mezclar.
6. Añadir el pescado y el cilantro. Mezclar.
7. Añadir la cebolla y el jugo de limón. Mezclar.
8. Tapar con film y dejar marinando 20 minutos en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 127 Kcal	hidratos de carbono 9,2 g	azúcares 9,2 g	grasas 1 g	grasas saturadas 0,2 g	proteínas 17,8 g	fibra 2 g	sal 1,3 g
------------	---------------------	------------------------------	-------------------	---------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha cabeza y espinas del pescado para hacer un buen caldo de pescado casero.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Para comer pescado crudo hace falta que se congele previamente para evitar el riesgo de anisakis. Este riesgo no se da en pescados de agua dulce.
- Puedes variar el pescado de la receta al gusto y según época del año.