

Ceviches

POR EDNA ALANÍS





EDNA ALANÍS



Otorga clases de cocina desde el año 2000, Su pasión por la cocina la ha llevado a la búsqueda de recetas para compartir, siempre basadas en la alimentación cotidiana. Considera que las recetas de sencillo proceso de elaboración no deben desmerecer una mesa.

Ella siempre ha sido una promotora de productores locales, y desde hace años se ha dedicado a difundir y apoyar a pequeños comerciantes con la firme convicción de que la reactivación económica de México es responsabilidad de todos.

Es creadora de GastroBureau, empresa dedicada a desarrollar estrategias para la vinculación y comunicación gastronómica.

Índice



CEVICHE YUCATECO
P. 07



AGUACHILE COMO
EL DE AGUARUTO
P. 10



CEVICHE
DE BACALAO
P. 14



ENSALADA DE
CAMARONES
CON MAIZ Y
AYOCOTES
P. 17



TIRADITO
DE CATFISH
P. 21



CEVICHE
DE PULPO
Y HUMMUS
CON JALAPEÑO
TATEMADO Y
AGUACATE
P. 25

Ce
vives
ches

A decorative graphic consisting of five horizontal, wavy lines in a dark blue color, positioned to the right of the word 'Ce'.



Las leyendas y los historiadores cuentan que los habitantes de culturas preincaicas de las costas de Perú, ya conocían el cebiche. Se han encontrado en las tumbas de algunas de estas culturas, momias con restos de pescados macerados en frutas de sabor agrio. Los antiguos peruanos eran recolectores, cazadores y pescadores, en sus largas faenas pesqueras, se alimentaban de pescados y mariscos, los cuales mezclaban con frutos autóctonos para darles mejor sabor.

Francisco López de Jerez, español que acompañó a Pizarro en la conquista, narra en una de sus crónicas “... comen carne y pescado, todo crudo. Este alimento es sazonado con sal y ají, cocinado, en algunos casos, en jugo de tumbo, maracuyá o aguaymanto y acompañado con camote, cancha y algunas hierbas aromáticas”.

Existen muchas especulaciones sobre el origen de la palabra Ceviche, a la llegada de los españoles a América trajeron con ellos limón, naranja, apio, cebolla, etc, todos ellos vegetales de procedencia árabe, africana, europea y asiática, junto a ellos también arribaron a nuestras tierras, esclavas moras o musulmanas, ellas cambiaron los frutos nativos con los que se elaboraba el ceviche por las naranjas y el limón para emular los “Sebech”, platillo que se consume mucho en tierras arábicas. Como ven la palabra Sebech se asemeja mucho a la palabra ceviche, esa es una de las teorías.



Otra de ellas viene del norte del Perú, ahí se habla la lengua chibcha y la palabra “viche” quiere decir tierno, al mezclarse con la palabra “cebo” (bocado o carnada), se podría haber formado la palabra “cebiche”.

La preparación del ceviche es los 5 ingredientes básicos, pescado, cebolla morada, ají, sal y limón, estos se mezclan casi al mismo tiempo por pocos minutos para luego comerlo y disfrutarlo.

En Perú existen más de 2000 recetas de ceviche, combinando las más de 800 especies de pescados y mariscos que posee.

Hasta mediados del siglo XX el ceviche era considerado como un plato del pueblo, alguna vez fue tildado de vulgar por ser ácido y picante, normalmente se comía en los muelles, puertos y caletas de pescadores. En esos años el tiempo de maceración del pescado con el limón, no era menor a las 3 horas, hoy en día no se necesitan más de 3 minutos para disfrutar de un rico y fresco ceviche.

A mediados de los años ochenta el ceviche dejó de ser exclusividad de las caletas y muelles de pescadores y partió hacia la ciudad, conquistándola rápidamente.

En los años noventa empezó el boom de las cevicherías en Lima, hoy en día es el plato abanderado de la gastronomía nacional, junto a la comida se ha vuelto un atractivo interesante para los turistas.



Ceviche Yucateco

Esta receta me la compartió mi amigo Rubén Marcos, la servían en uno de los restaurantes que él dirigió en Monterrey, es sencilla pero llena de sabor, para mi el toque picante del habanero combinado con el dúo de recados le da ese sabor que tanto me gusta del sureste mexicano. La península de Yucatán es ese paraíso al que siempre quiero regresar a comer y disfrutar.



INGREDIENTES

- 12 camarones 21-25 crudos.
- 1/2 cebolla asada directo en la flama y cortada en cuadritos.
- 2 chiles habaneros toreados o asados, y picados.
- 30 gramos de jugo de limón.
- Aceite de oliva.
- Sal gruesa.

INGREDIENTES ARMADO

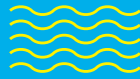
- Tostadas de tu elección.
- Aceite de chiles con semillas (Salsa Macha).
- Cilantro.
- Aguacate machacado.
- Recado rojo (achiote) diluido.
- Recado negro (chilmol) diluido.

PROCEDIMIENTO

- 1.- Los camarones se limpian y colocan en un tazón junto con el jugo de limón hasta que cambien ligeramente de color y se escurren.
- 2.- Se mezcla ligeramente cebolla y chile y se aliñan con aceite de oliva.
- 3.- Se mezclan los camarones con la cebolla y el chile sin batir demasiado y de forma ligera, se sazonan.
- 4.- Mientras tanto, se hace un puré con el aguacate, sazonando con sal, pimienta ya aceite de oliva.
- 5.- Sobre un plato se colocan tres tostadas untadas con puré a aguacate, dependiendo del tamaño de la tostada puedes poner 1, 2 ó 3 camarones, agregas un poco de recado, cilantro y si es de tu gusto aceite de chiles.

CEVICHE YUCATECO





Aguachile como el de Aguaruto

A lado de Culiacán, en el estado de Sinaloa, se encuentra Aguaruto, un pequeño pueblo que casi a quedado dentro de la ciudad, y en la plaza el puesto de Don Trini, en aquella zona del país les llaman “carretas” ahí te preparan el famoso aguachile de una forma singular. El secreto está en moler en el molcajete el chile chiltepín, un poco de serrano, sal y pimienta, ellos ponen mucha pimienta, luego agregas cebolla morada y un poco de pepino, y con esto se hace como una pasta. Desde que lo probé por 1a vez quedé enamorada del sabor del Chiltepín, ¡es tan característico!



INGREDIENTES

- 1 pepino.
- 1/2 cebolla morada.
- 1/4 cebolla blanca.
- 10 limones.
- 6 callos de hacha.
- Sal gruesa.
- Pimienta martajada.
- 10 piezas de chile chiltepín seco.
- 1/2 chile serrano (opcional).

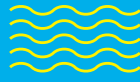
PROCEDIMIENTO

- 1.- En el molcajete molemos el chiltepín, luego agregamos serrano, 1/4 de cebolla blanca, un trozo de pepino sin semillas, agregamos jugo de limón hasta llenar el molcajete. Se reserva.
- 2.- En un platón se acomodan láminas de pepino con cáscara y sin semilla.
- 3.- Láminas de chile serrano desvenado y sin semilla.
- 4.- Láminas de cebolla morada.
- 5.- Callos de hacha.
- 6.- Sal de grano, pimienta martajada y chiltepín seco molido.
- 7.- Agregamos el jugo de limón.

AGUACHILE DE AGUARUTO







Ceviche de Bacalao

Esta receta es de mis favoritas, por sencilla pero a la vez el bacalao natural le da un sabor tan elegante que conquista a cualquiera, en algunas regiones es poco común encontrar bacalao natural, en mi ciudad no es fácil tenerlo, pero cuando lo encuentro lo compro para hacer este ceviche. También el toque de jengibre le da una frescura especial y la nota dulce la pone el camote. En fin, el conjunto de elementos hace de este ceviche un plato que sorprende.



INGREDIENTES

- 500 gramos Bacalao natural en cubos de 2 centímetros.
- 1/3 taza de pimienta rojo en cubos de .5 centímetros.
- 1/3 taza de cebolla morada en cubos de .5 centímetros.
- 1/4 taza de cilantro finamente picado
- 1/3 taza pepino sin semilla, con piel en cubos de .5 centímetros.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 20 gramos de jengibre finamente picado.
- 500 gramos de jugo de limón amarillo.
- c/s sal en grano.
- c/s pimienta recién quebrada.

PROCEDIMIENTO

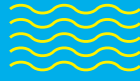
- 1.- Mezcle el jugo de limón con jengibre y un toque de pimienta.
- 2.- Mezclar el pescado con el limón y marinar 10 minutos aproximadamente.
- 3.- Escurrir el pescado, colocarlo en un plato, agregar pepino, cebollas cilantro y pimienta.
- 4.- Agregar al plato el jugo (leche de tigre) donde se marinó el pescado como si fuera un caldo.
- 5.- Servir con camote y maíz.

PARA ACOMPAÑAR

- Maíz blanco cocido
- Puré de camote rosa

CEVICHE DE BACALAO





Ensalada de camarones

CON MAIZ Y AYOCOTES

Cuando estuve con mi amiga Lula Martín del Campo en su restaurante Cascabel tuve a bien traer conmigo una gran variedad de maíces y frijoles de pequeñas poblaciones del centro del país, Lula tiene en su restaurante a la venta, acá en Monterrey es difícil encontrar algunos ingredientes tradicionales del centro de México, también probé una ensaladita de maíces diversos que tiene en el menú y me pareció fantástica, así que para esta receta usé unos frijoles negros o ayocotes que su particularidad es el tamaño, sabor y sobre todo nutrientes. El resultado fue MARAVILLOSO, esta ensalada se convertirá en un favorito del verano.



INGREDIENTES

- 3/4 taza maíz blanco cocido.
- 3/4 taza maíz amarillo cocido.
- 2 tazas de frijol cocido (de tu elección).
- 3 cebollas de rabo rebanadas. delgadas con todo y rabo.
- 1/3 taza de cilantro finamente picado + hojas para decora.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de jugo de limón verde.
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo.
- c/s sal.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 500 gramos de camarón fresco.
- 4 dientes de ajo finamente picados.
- 1/2 taza queso desmoronado (yo uso doblecrema de Chiapas).
- c/s pimienta negra recién molida.
- Cebolla morada en láminas.

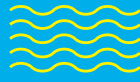
PROCEDIMIENTO

- 1.- En un tazón mezcla, maíz, frijol, cebollas de rabo, cilantro picado, la mitad del aceite, jugo de limón, sal y comino.
- 2.- Cuida de no maltratar los frijoles al mezclar.
- 3.- En un sartén calienta la otra mitad del aceite, agrega los camarones, y un poco de sal, cocina un poco y agrega el ajo, sigue cocinando hasta que se pongan color de rosa.
- 4.- De inmediato retirarlos del fuego, si tienen cáscara elimínala antes de seguir adelante.
- 5.- Cuando los camarones se han enfriado, integrarlos con la mezcla de maíz, también agrega los jugos del sartén con ajo donde los cocinaste.
- 6.- Para servir, coloca el queso, hojas de cilantro y pimienta recién triturada.
- 7.- Para servir agrega cebollas moradas en láminas delgadas.

ENSALADA DE CAMARONES





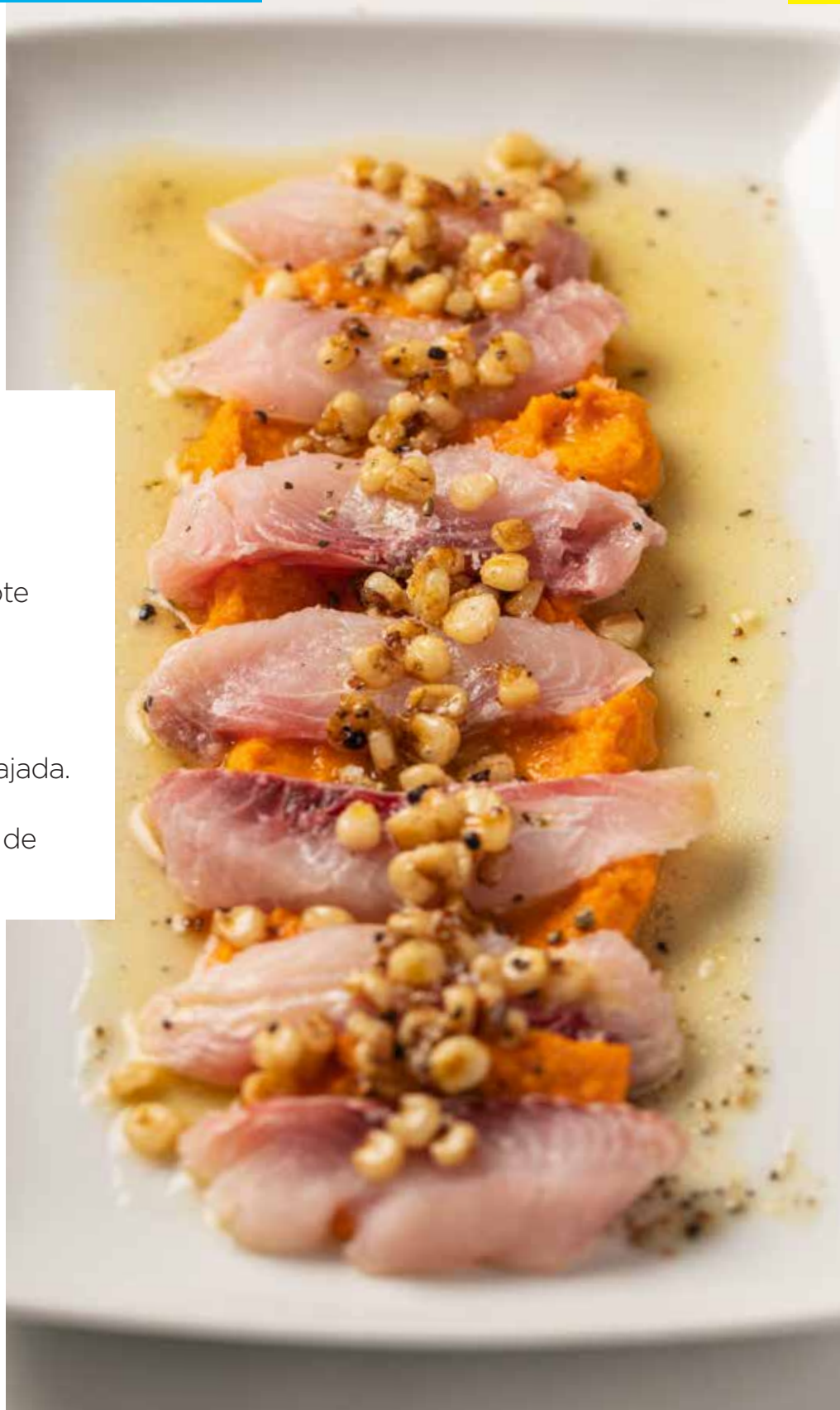


tiradito de catfish

Los tiraditos se caracterizan por tener un sabor suave y elegante, no se acompañan con cítricos o salsas muy astringentes. Quizá es por eso que a muchas personas no les gusta ya que la ausencia del cítrico evita que el pescado se macere y no hay sensación de cocción. Siempre habremos de cuidar que el pescado de cualquier tiradito este fresco y de buena consistencia. En esta receta usé los ingredientes que se usan en Perú, maíz y camote.

INGREDIENTES

- 500 gramos de filete de pescado.
- 1 camote rosa.
- 1/2 taza de granos de elote blanco.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón (su jugo)
- 1 pizca de sal gruesa
- 1 pizca de pimienta martajada.
- c/s aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de naranja o jerez.





PROCEDIMIENTO

- 1.- Licuar el vinagre, ajo, jugo de limón, sal y pimienta; el aceite de oliva agregarlo al hilo y despacio hasta que se emulsione bien. Guardar en frío.
- 2.- En una olla con agua colocar el camote y llevar a ebullición hasta que esté suave del centro. Retirar y enfriar, pelar y reservar.
- 3.- Cortar el pescado en láminas muy finas y aplanarlas un poco con el dorso del cuchillo.
- 4.- Servir en un plato intercalando las láminas de pescado y el camote rebanado.
- 5.- Verter el aliño y decorar con elote desgranado y sazonar.
- 6.- Decoración: elote en grano salteado con mantequilla, aceite de oliva, sal, limón, sazonar con sal y pimienta.

CONSEJO

Para elegir el pescado de esta receta, trata de usar uno que sea de una región costera lo más cercana posible a donde tu vivas, así estará más fresco que otros, busca un pescado de carne firme y que no sea demasiado fuerte de sabor.

TIRADITO DE CATFISH





Ceviche de pulpo y hummus

CON JALAPEÑO TATEMADO

Y AGUACATE

Una receta que a simple vista no seduce mucho, pero al momento de unir elementos y probar te saca una sonrisa. El hummus es un puré de garbanzos con pasta de ajonjolí, que su nombre correcto es ‘tahine’ y es tradicional en Medio Oriente. En esta ocasión he hecho una modificación agregando chile jalapeño tatemado y un poco de aguacate. El resultado es que no puedes dejar de comerlo. Y por otro lado el pulpo cocido, hay personas que no comen pulpo o porque han tenido una mala experiencia o porque les da temor la cocción.

El secreto del pulpo se traduce a una sola palabra “paciencia”. Yo aprendí a cocinar pulpo en Galicia, sentada afuera de una pulpería en un pequeño pueblo perdido en el bosque, con una rodilla inflamada mientras hacía parte del camino de Santiago de Compostela.



INGREDIENTES

- 1 pulpo cocido.
- c/s pimientos rojos miniatura.
- 2 latas de garbanzos cocidos.
- 2 chiles jalapeños tatemados.
- 1/2 aguacate.
- 1/2 taza de Tahine (pasta de ajonjolí).
- 1/2 pieza de limón (su jugo).
- 2 dientes de ajo.
- 1 cdita de sal.
- 1 puño cilantro fresco.
- c/s paprika.
- c/s aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO

- 1.- Enjuagar el pulpo bien y cerciorarse que la puntilla la han eliminado, sí no es así, presionar del lado contrario hasta que salga.
- 2.- Colocar una olla con agua y llevarla a ebullición, agregar el pulpo y dejar cocinar hasta suavizar, aproximadamente 1 hora por cada kilo de pulpo.
- 3.- Mientras tanto en un procesador moler muy bien, garbanzos, jalapeño, aguacate, tahine, limón, ajo, cilantro, paprika y aceite.
- 4.- Sacar el pulpo de la olla y cortarlo del tamaño deseado.
- 5.- Colocar un poco de hummus en la parte de abajo de un plato, agregar el pulpo y acompañar con pimientos miniatura.

CEVICHE DE PULPO Y HUMMUS





Créditos



FOTOGRAFÍA GASTRONÓMICA

Mikel Rendón Phoptography
mikelrenphoto@hotmail.com

FOTOGRAFÍA RETRATO

Carlos Gómez
thinkphoto@hotmail.com

DISEÑO

Memo Camacho
memo.camacho@gmail.com

E-COMMERCE | WEB

Faw Studio
chava@faw.studio | david@faw.studio

SOCIAL MEDIA

Joy Brands
rosalba@catta.mx



UNA PUBLICACIÓN DE

GASTRO[®] BUREAU

A small, solid yellow horizontal bar located directly beneath the word "BUREAU".

EDITADO Y PUBLICADO
EN JUNIO DE 2019