

Ceviche de Camarones

Olimpia Santos
Ecuador

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 5 tazas

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

¾ de libra de camarones medianos crudos,
sin la vena y sin cola
1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas
finas (forma de media luna)
1 taza de granos de maíz fresco o congelado
2 limones verdes, exprimidos
1 pimiento rojo, cortado en rodajas finas
1 cucharada de aceite de oliva
½ taza de salsa de tomate (ver página 63)
Jugo de media naranja
2 cucharaditas de miel
1 cucharada de vinagre blanco
¼ de taza de hojas de cilantro, lavadas y
picadas
Sal marina al gusto
Pimienta al gusto

Instrucciones

- Coloque las rodajas de cebolla en un tazón con agua fría y sal y remoje durante 20 minutos. Escorra las cebollas y enjuague en agua fría.
- Llene una olla pequeña con agua y una pizca de sal. Cocine el maíz hasta que esté tierno, 2 minutos aproximadamente. Escorra y enjuague en agua fría.
- Llene una olla mediana con agua y una pizca de sal, lleve a punto de hervir y agregue el jugo de limón.
- Hierva los camarones durante dos minutos hasta que estén firmes y de color rosado. Escorra y enjuague en agua fría. Coloque en un tazón mediano.
- Incorpore las cebollas, el maíz y el pimiento al tazón con los camarones.
- Bata el aceite de oliva, la salsa de tomate, el jugo de limón, jugo de naranja, miel y vinagre. Combine con la mezcla de camarones. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Mantenga refrigerado hasta el momento de servir.
- Incorpore el cilantro antes de servir.
- Servir en un vaso de martini para una presentación elegante.

¿Sabía Usted?

Aunque una porción de 3 onzas de camarones contiene aproximadamente 1/3 de nuestras necesidades diarias de colesterol, los camarones tienen bajo contenido de grasas saturadas y son una buena fuente de nutrientes, como proteínas y vitaminas B12.

