PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

Recetario Cebiche en nueve estilos

EL PERÚ PRIMERO

Cebiche de bonito con yuyo

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de bonito
- 16 limones
- 1 cabeza de cebolla rosada
- Ají cerezo o ají limo picadito y charapita
- Culantro
- Yuyo
- Sal necesaria

Las primeras recetas de cebiches que se encuentran en libros de cocina empiezan a aparecer a mediados del siglo XIX. El pescado preferido era el bonito, que se maceraba por largas horas en ají y en naranja agria. Luego se empieza a utilizar el limón, lo que acortó el tiempo de preparación de este exquisito plato.

Gastón Acurio

Preparación:

1) Cortar el pescado en dados, sazonar con sal y reservar.

2) Picar la cebolla en juliana con los ajíes y el culantro. Mezclar estos ingredientes con el pescado y añadir el yuyo.

3) Servir en plato hondo. Exprimir los limones encima del plato.

Chef Héctor Solís

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
260

PROTEÍNAS (g)
36.6

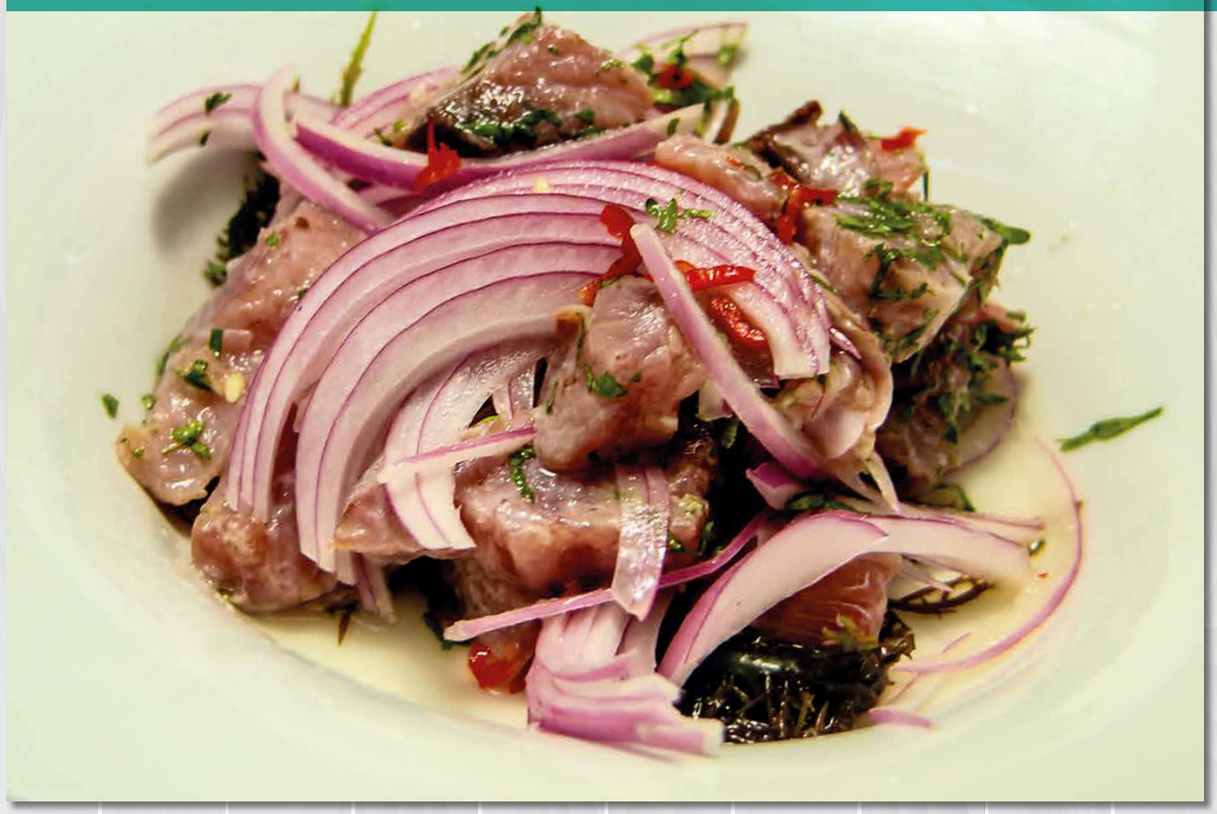
GRASAS (g)
6.6

CARBOHIDRATOS (g)
13.7

CALCIO (mg)
61.8

HIERRO (mg)
2

Las primeras recetas de cebiche se preparaban con bonito.



Cebiche de caballa al estilo norteño

Ingredientes: (4 raciones)

Cebiche

- 100 ml de limón
- 600 gramos de filete de caballa
- 2 ajíes limo finamente picado
- 3 ramas de culantro finamente picado
- 1 taza y media de leche de tigre
- 2 cebollas picadas tipo pluma (delgada)

Para la crema de zarandaja

- 360 gramos de zarandaja
- 5 cucharadas de jugo de limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Cantidad necesaria de sal

Complementos

- Maíz chulpi tostado
- Brotes de culantro

Preparación:

Preparación de la crema de zarandaja

1) Remojar la zarandaja la noche anterior a su cocción. Sancocharla por 20 minutos aproximadamente, pelar y licuar utilizando el agua donde hirvió. Dejar enfriar y tamizar (colar). Agregar el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. Batir con una cuchara y listo.

Preparación del cebiche

1) Cortar el pescado en dados, echarlo en un tazón, agregar sal y dejar reposar por alrededor de 5 minutos.

2) Luego agregar al pescado el ají limo, la cebolla, el culantro y la leche de tigre. Mezclar.

Servir

1) En un plato hondo colocar como base la crema de zarandaja, agregar el cebiche con su jugo más brotes de culantro. Acompañar con maíz chulpi.

Chef Mitsuharu Tsumura

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
471.9

PROTEÍNAS (g)
31.7

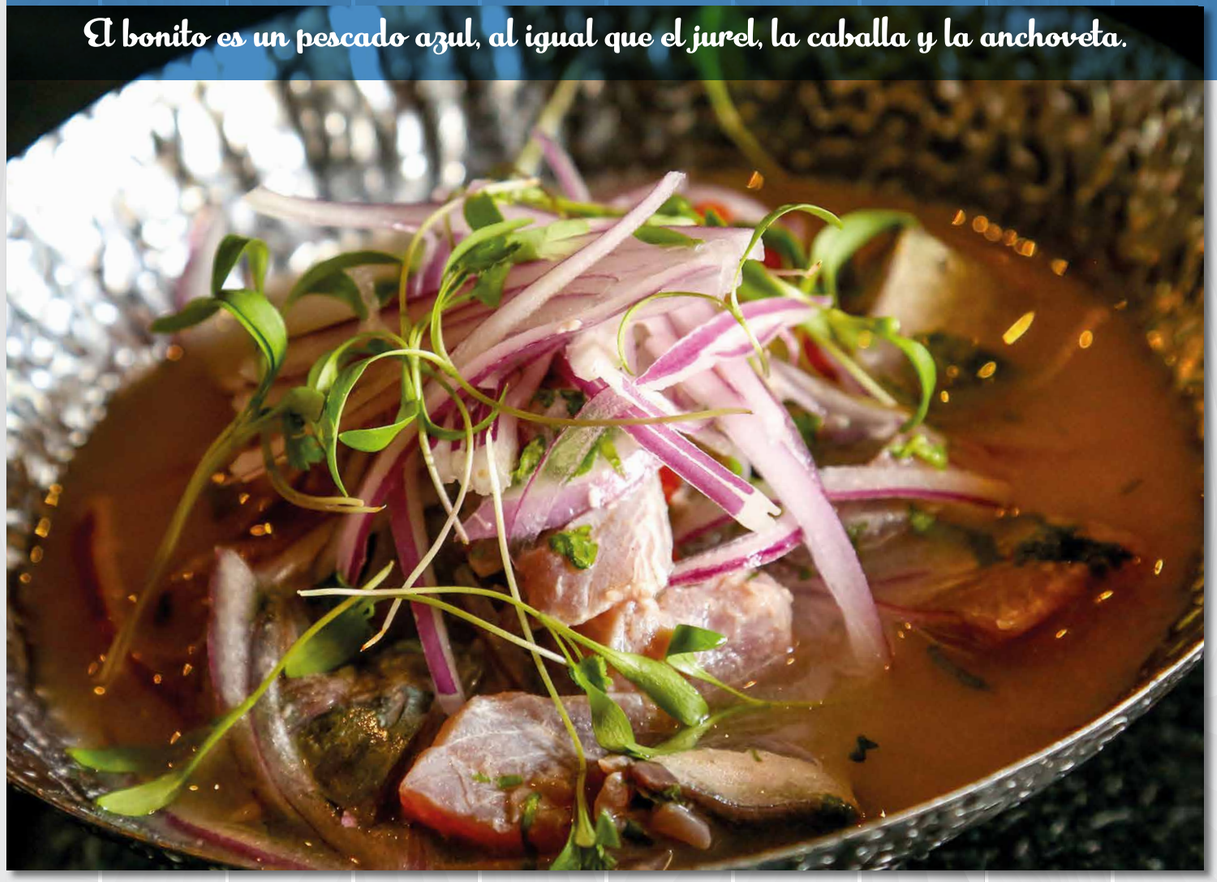
GRASAS (g)
12.9

CARBOHIDRATOS (g)
58.1

CALCIO (mg)
66.4

HIERRO (mg)
6.2

El bonito es un pescado azul, al igual que el jurel, la caballa y la anchoveta.



Cebiche de bonito con tamal

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de bonito
- 1 cucharadita de ajo molido
- 3 ramas de culantro picado
- 2 cebollas picadas tipo pluma (delgada)
- Ají limo al gusto (picado)
- Jugo de 10 limones
- 5 cucharadas de caldo de pescado
- 5 cubitos de hielo
- Sal y pimienta al gusto

Complementos

- 12 patacones
- 1 choclo cocido desgranado
- 1 taza cancha tostada
- 4 trozos de tamales

El bonito es un pescado azul al igual que la anchoveta, el jurel y la caballa. Su nombre obedece a que cuentan con piel azulada, y son los que ofrecen un mayor aporte de ácidos grasos Omega 3.

Preparación:

1) Cortar el bonito en trozos un poco gruesos y colocar en un tazón. Añadir sal y pimienta, el ajo molido, el culantro, la cebolla, el ají limo y el jugo de limón. Agregar el caldo de pescado, los cubitos de hielo.

Servir

1) En un plato colocar el cebiche, acompañado de un trozo de tamal, canchita, choclo y patacones.

Chef Israel Laura

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
361.8

PROTEÍNAS (g)
38.5

GRASAS (g)
7.27

CARBOHIDRATOS (g)
37.0

CALCIO (mg)
58.3

HIERRO (mg)
2.5

Los pescados azules son ricos en Omega 3.

Cebiche nikkei de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

Cebiche

- 600 gramos de bonito
- 1 pepino japonés cortado en juliana
- 2 cebollas picadas en juliana (tiras finas)
- Ají limo picado
- Jugo de 10 limones
- 3 ramas de culantro picado
- Media taza de cebolla china finamente picada
- Sal

Complementos

- Yuyo
- 1 palta cortada en rodajas
- Cebolla china finamente picada
- Nabo cortado en finas tiras
- Algas nori

Leche de tigre nikkei

- Leche de tigre clásica
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharadita de pasta de ají panca
- 2 cucharadas de pasta de tamarindo
- Aceite de ajonjolí

Preparación:

Preparación del cebiche

1) Cortar el pescado en dados o cubos. Echar el pescado en un tazón, agregar sal, el pepino japonés picado, el ají limo picado, la cebolla, el jugo de limón, el culantro y la cebolla china. Agregar la leche de tigre nikkei. Mezclar.

Preparación de la leche de tigre nikkei

1) Licuar todos los ingredientes. Colar.

Servir

1) En un plato colocar el yuyo, agregar el cebiche con su jugo. Colocar encima la palta, la cebolla china, el nabo y las algas nori.

Chef Melecio López

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
507.1

PROTEÍNAS (g)
55.0

GRASAS (g)
15.6

CARBOHIDRATOS (g)
19.0

CALCIO (mg)
270.1

HIERRO (mg)
12.0

El Omega 3 genera múltiples beneficios en la salud de las personas.

Cebiche de jurel

Ingredientes: (4 raciones)

Cebiche

- 600 gramos de filete de jurel
- 2 cebollas picadas tipo pluma (delgada)

Jugo

- Jugo de 9 limones
- Media taza de leche de tigre
- 1 ramita de culantro finamente picado
- 1 ají limo sin pepa finamente picado
- Sal al gusto

Complementos

- 1 choclo sancochado y desgranado
- 4 hojas de lechuga
- 4 camotes pequeños
- Cancha
- Chifles al gusto

El Omega 3 es muy beneficioso para nuestra salud, favorece el desarrollo de la inteligencia de los niños, ayuda a prevenir la depresión y a mejorar el estado de ánimo, entre otros.

Preparación:

1) Cortar el pescado en dados o cubos y agregar sal. Aparte, preparar el jugo mezclando el jugo de limón con el culantro, el ají limo y la sal. Agregar la leche de tigre, la cebolla, mezclar y luego añadir el pescado. Mezclar.

Servir

1) En un plato colocar un camote pequeño y una hoja de lechuga. Agregar el cebiche. Acompañar con choclo desgranado, una cantidad pequeña de chifles (opcional) y cancha. Decorar con unas hojitas de culantro y unas rodajas de ají limo (opcional).

Chef Kumar Paredes

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	431.5
PROTEÍNAS (g)	43.7
GRASAS (g)	8.9
CARBOHIDRATOS (g)	45.2
CALCIO (mg)	89.6
HIERRO (mg)	5.5

El Omega 3 favorece el desarrollo de la inteligencia de los niños,

Tiradito verde de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de bonito

Para la crema

- 4 tazas de culantro picado
- Jugo de 15 limones
- 2 ramas de apio picado
- 1 cucharada de ajos molido
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 4 ajíes limo verdes
- Kion (cantidad necesaria)

Complemento

- 4 camotes pequeños
- 2 cebollas picadas en juliana (tiras finas)
- 4 hojas de lechuga
- 1 ají limo picado en rodajas
- 2 paltas picadas en cubos
- Cancha
- Sal al gusto

Preparación:

1) Blanquear (sumergir en agua caliente) el culantro por 10 segundos, colar y enfriar. Licuar el culantro con los demás ingredientes. Colar y reservar (no debe quedar muy aguado).

2) Cortar el bonito en delgadas láminas, agregar sal.

Servir

1) Colocar las láminas de bonito en un plato, acompañar con un camote pequeño y una hoja de lechuga. Agregar la crema sobre el pescado, más la cebolla picada en juliana, 1 rodaja de ají limo, un porción de palta en cubos y cancha.

Chef Flavio Solórzano

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
568.8

PROTEÍNAS (g)
54.2

GRASAS (g)
23.3

CARBOHIDRATOS (g)
40.6

CALCIO (mg)
321.6

HIERRO (mg)
8.1

... aumenta las defensas del organismo, contribuye a evitar la obesidad.

Cebiche de bonito

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de bonito
- Jugo de 20 limones
- 2 cebollas picadas en cuadritos
- 3 ajíes limo finamente picado
- 3 ramas de culantro picado
- 4 piezas de choclos
- 4 camotes pequeños
- Sal al gusto

"En cada ciudad del Perú el cebiche va cambiando según sus productos, según sus tradiciones, según sus ajíes."

Gastón Acurio

Preparación:

1) Cortar el pescado en dados o cubos y colocarlo en un tazón. Agregar sal y mezclar. Luego añadir el ají limo, la cebolla y el culantro picado. Reservar en la refrigeradora.

Marinada

1) Exprimir en un tazón los limones, añadir sal, ají limo y culantro picado, 3 cubos de hielo. Mezclar.

Servir

1) En un plato colocar una parte del cebiche, agregar el jugo. Acompañar con camote, un trozo de choclo, una lámina de rocoto. Listo.

Chef José Del Castillo

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
449

PROTEÍNAS (g)
50.4

GRASAS (g)
9.2

CARBOHIDRATOS (g)
43.3

CALCIO (mg)
92

HIERRO (mg)
3.3

Cebiche de lisa

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de lisa
- 2 ajíes limo finamente picado en cuadritos
- 3 ramas de culantro finamente picado en cuadritos
- 3 ramas de apio finamente picado en cuadritos
- 2 cebollas en corte juliana
- 1 cucharadita de kion finamente picado
- Jugo de 12 limones
- Media taza de leche de tigre
- Sal al gusto

Complemento

- 4 hojas de lechuga
- 4 camotes pequeños cocidos
- 4 piezas pequeñas de choclo sancochado y desgranado
- Canchita
- Yuyo
- Rodajitas de ají limo
- Hojas de culantro

Preparación:

1) Cortar el pescado en dados o cubos (ligeramente en diagonal) y colocarlo en un tazón. Agregar sal, el ají limo, el culantro, el apio y el kion (finamente picados). Añadir el jugo de limón con la leche de tigre. Antes de servir agregar la cebolla y mezclar.

Servir

1) En cada plato colocar una hoja de lechuga y dos rodajas de camote. Agregar el cebiche y el yuyo encima, colocar a un lado el choclo desgranado y la canchita. Adornar con una rodajita de ají limo y unas hojitas de culantro.

Chef Bratzo Vergara

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
585.7

PROTEÍNAS (g)
53.2

GRASAS (g)
9.1

CARBOHIDRATOS (g)
81.8

CALCIO (mg)
145.2

HIERRO (mg)
6.22

... reduce el riesgo de sufrir diabetes, previene el deterioro cerebral y cognitivo.

Cebiche de bonito con quinua crocante

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de bonito
- 1/2 taza de cushuro (algas de lagunas andinas)
- 2 cebollas rojas (picadas en cuadraditos)
- 1 ajíes limo verde o rocoto verde (picados en cuadraditos)
- 1 ajíes limo rojo o rocoto rojo (picados en cuadraditos)
- 1 ajíes limo amarillo o rocoto amarillo (picados en cuadraditos)
- 6 sachatomates (picados en cuadraditos)
- Cantidad deseada de quinua tostada
- Sal al gusto

Para la marinada

- 4 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 2 cucharadas de leche fresca
- Una taza y media de jugo de limón
- 3 dientes de ajo picado
- Kion picado al gusto
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1) Para darle consistencia a la carne del bonito y evitar que se deshaga, se recomienda dejarla reposar en agua con sal un par de horas antes de iniciar la preparación.

2) Cortar el bonito en cubos, agregar sal y dejar reposar por 10 minutos. Luego enjuagar con agua.

3) Colocar el pescado en un tazón y añadir la quinua y el cushuro. A esta mezcla agregar la cebolla, los ajíes y el sachatomate.

Marinada

1) En un tazón mezclar la pasta de ají amarillo, la leche, kion y ajo picado. Agregar el aceite de oliva, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Servir

1) En cada plato echar la mezcla con pescado y encima agregar la marinada.

Chef Flavio Solórzano

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
464.3

PROTEÍNAS (g)
56.6

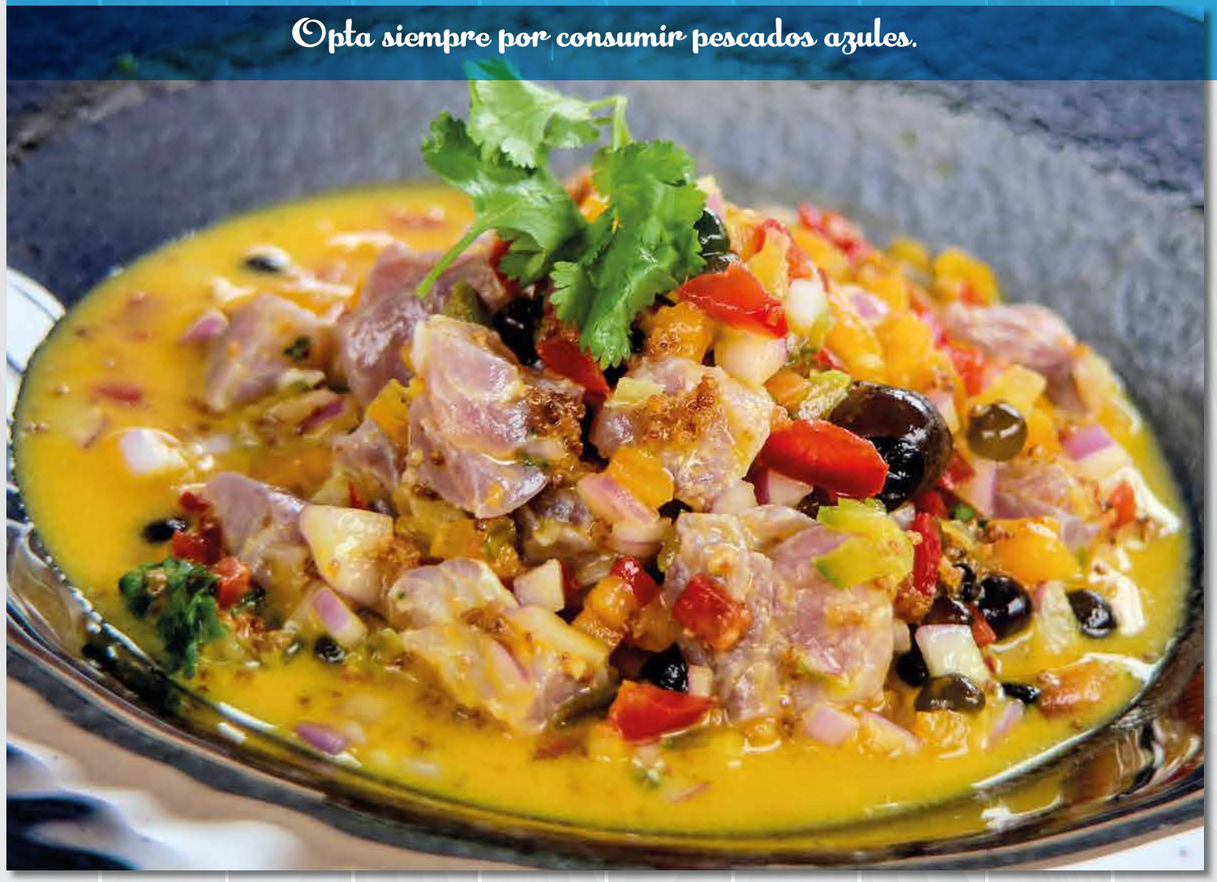
GRASA (g)
14.8

CARBOHIDRATO (g)
39.5

CALCIO (mg)
284.9

HIERRO (mg)
11.6

Opta siempre por consumir pescados azules.



PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL "A COMER PESCADO"

Recetario Cebiche en nueve estilos

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, urb. Jardín, San Isidro, Lima
Teléfono: (51-1) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe

A Comer Pescado

Ver videos de las recetas en nuestro canal YouTube: A Comer Pescado Perú

CEBICHE EN NUEVE ESTILOS

Autor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Editado por:
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, urb. Jardín, San Isidro, Lima

Editor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Primera edición – abril 2018

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-05033

Se terminó de imprimir en abril de 2018 en:
GRAFICA BRANS FOR E.I.R.L.
Jr. Ica 635, int. 102, Cercado de Lima, Lima

EL PERÚ PRIMERO