

Ceviche Tropical de

Pescado Blanco y Mango

⌚ Prep: 20m

🔥 Cocción: 0m

Σ Total: 20m

🍽️ 4 porciones



Ref. visual: Chef James Tahhan

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[10]

- ☐ 1.5 lbs Filete de pescado blanco fresco (corvina o pargo)
- ☐ 0.75 taza Jugo de lima recién exprimido
- ☐ 1 taza Mango maduro firme en dados
- ☐ 2 cucharadas Pulpa de maracuyá (Goya)
- ☐ 0.5 unidad Cebolla morada en pluma fina
- ☐ 0.5 unidad Ají limo o chile habanero sin semillas picado muy fino
- ☐ 0.25 taza Cilantro fresco picado
- ☐ 1.5 cucharadita Sal marina fina
- ☐ 2 tazas Cubos de hielo (para desfleamar cebolla y enfriar tazón)
- ☐ 2 tazas Mariquitas o chips de plátano verde crujientes para servir

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pescado Blanco: Sea Bass or Snapper Fillet

Carne firme que sostiene el marinado. • 📍 Pescadería fresca.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Cortar Pescado y Desfleamar Cebolla

⌚ 5 min

Corta el pescado frío en cubos de 1.5 cm en un tazón sobre hielo (≤40°F / 4°C). Remoja la cebolla morada en agua con hielo 5 minutos y escurre. (Para adaptación cocida, escalfa los cubos 90 segundos a 145°F / 63°C y enfría en baño de hielo.)

✓ Control: Cubos fríos y firmes con cebolla crujiente escurrida.
- 2

Leche de Tigre

⌚ 3 min

Mezcla el jugo de lima, la pulpa de maracuyá, el ají limo (o habanero) picado y la sal marina fina hasta disolver.

✓ Control: Líquido cítrico aromático.
- 3

Curar

⌚ 8 min

Vierte sobre el pescado frío y mezcla durante 8 minutos exactos manteniendo el bol sobre hielo.

✓ Control: Bordes blanco perla opacos y centro sedoso.
- 4

Mango y Cebolla

⌚ 4 min

Incorpora el mango en dados, la cebolla morada escurrida y el cilantro picado. Sirve de inmediato acompañado de mariquitas de plátano verde.

✓ Control: Ceviche fresco y vibrante.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) PARA PESCADO ESCALFADO / ≤40°F (4°C) CADENA DE FRÍO ESTRICTA CON PESCADO GRADO SUSHI CONGELADO PREVIAMENTE

Advertencia FDA de Seguridad Alimentaria: El curado en jugo de limón y maracuyá cambia la textura del pescado por desnaturalización ácida, pero NO destruye parásitos ni bacterias patógenas como lo hace la cocción térmica a 145°F (63°C). Usa filetes de pescado marino previamente ultracongelados para control de parásitos (norma FDA: -4°F / -20°C por 7 días) o, para una versión 100% libre de riesgo microbiológico, escalfa los cubos de pescado en caldo corto o agua con sal durante 90 segundos hasta alcanzar 145°F (63°C) y enfríalos en baño de hielo antes de marinar.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Pescado blanco opaco por fuera con interior tierno y jugoso.

🔍 POR QUÉ FUNCIONA:

Curado de 8 Minutos: Un curado corto mantiene el pescado firme y jugoso sin volverlo pastoso.

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

Cebolla muy fuerte: Remoja en agua con hielo 5 minutos antes de mezclar.