

# Ceviche de pez espada y aguacate del Uvedoble

## Ingredientes

Para la **emulsión de aguacate**

- 1 aguacate maduro
- 15 gr de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de medio limón
- Sal

Para el **ceviche**:

- 250 gr. de pez espada limpio
- 5 limas
- 20 gr. de apio
- 20 gr. de jengibre
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 ají limo
- 1/2 cebolla roja

**Willie Orellana**, chef de la **taberna Uvedoble**, nos enseña una **receta sabrosa, fresca y ligera**, perfecta para el verano, y además muy saludable, ya que el pez espada, al ser pescado azul, contiene grasas poli insaturadas del tipo omega 3 que son beneficiosas para la tensión arterial, el colesterol o la circulación.

El resto de ingredientes, como el aguacate, el aceite de oliva virgen extra, lima, limón, cebolla o le jengibre también nos ayudan a mantener una alimentación sana.

El [ceviche](#), cada vez más popular debido al auge de la **comida peruana**, es una manera muy sana de preparar el pescado, pero **recomendamos congelar el pescado previamente durante al menos 48 horas**, para evitar problemas con el anisakis.



### **Preparación:**

- Para preparar la emulsión, primero introducimos el aguacate y el zumo de limón en la batidora y lo batimos. A continuación, añadimos el aceite y le damos el punto de sal mezclándolo todo bien.
- Para el ceviche necesitaremos un cuenco metálico que haya estado en el congelador al menos una hora. Mientras, troceamos el pescado en dados pequeños, picamos el jengibre pelado, el apio, el cilantro y el ají limo, y cortamos la cebolla roja en tiras muy finas. Las limas la cortamos por la mitad y exprimimos el jugo a mano, pero sin apretar demasiado ya que si no, amarga, y o reservamos.
- Por último, cogemos el cuenco metálico bien frío y le restregamos los ajos machacados y a continuación echamos todos los ingrediente y los mezclamos bien. Dejamos macerar 3 minutos y emplatamos acompañándolo con un poco del aguacate.