Tapes' World

CeBiCHes

Receptes gustoses, fresques & originals





Toni Monné & Juan Linares

Cossetània Edicions

Tapes' World

CeBiCHes

receptes gustoses, fresques & originals

Toni Monné & Juan Linares

Cossetània Edicions

Les nostres Receptes

Cebiche de mango verd i alvocat (*veggie*) 6
Cebiche de remolatxa amb ametlles (*veggie*) 8
Cebiche de cors de palmera (*veggie*) 10
Cebiche de coliflor, pinya i coco (*veggie*) 12
Cebiche de xampinyons (*veggie*) 14
Cebiche de llobarro i llagostins amb xips de carxofa 16
Cebiche d'orada 18
Cebiche de lluç picant 20
Cebiche de caçó i maracujà 22
Cebiche de gambes i vieires 24
Cebiche de rap amb olives negres 26
Cebiche *Thai* de musclos 28
Cebiche de bacallà, fonoll i brots de mostassa 30
Cebiche de pop teriyaki 32
Cebiche de calamars i ravenets 34
Cebiche *nikkei* de salmó amb mongeta tendra i sèsam 36
Cebiche d'ostres 38
Cebiche de tonyina amb cacauets 40
Cebiche *trujillano* 42
Cebiche *carretillero* 44
Cebiche tahitià 46
Cebiche *nikkei* de llenguado 48
Cebiche de turbot amb crema de moniato, taronja i gingebre 50
Cebiche de cloïsses amb garotes, ous de truita de riu i alga nori 52
Tiradito de llampuga amb quinoa i gerds 54
Tiradito de barracuda amb llombarda, nap i wasabi 56
Tiradito de cérvia a la taronja 58
Cebiche de llom de vedella 60

Cebiche de mango verd i alvocat (veggie)

INGREDIENTS

- Mango verd 1
- Ceba vermella 1
- Alvocat 1
- Tomàquet 1
- Ají limo o bitxo al gust 1
- Fulla de coriandre 1
- Cullerada d'olives 1
- Llimes (el seu suc) 2
- Llimona (el seu suc) 1
- Gel

20 min + maceració | 4



1 Pela la ceba,

talla-la a rodanxes molt fines i disposa-la en un bol amb aigua i gel durant uns minuts perquè perdi la seva intensitat i quedi ben cruixent.

2 Pela el mango

i l'alvocat i renta i eixuga el tomàquet. Talla-ho tot a daus. Pica l'ají i el coriandre. Talla les olives a rodanxes.

3 Escorre la ceba,

eixuga-la bé amb un drap de cuina net i barreja-la amb tots els ingredients, menys els sucs.

4 Per acabar,

aboca per damunt el suc dels cítrics i deixa'l refredar a la nevera fins al moment de servir-lo. Reparteix-lo en bols o plats individuals i serveix-lo.

Si es vol suavitzar el sabor del cebiche, se li pot afegir una culleradeta de sucre al suc dels cítrics.

Cebiche de remolatxa amb ametlles (veggie)

Ingredients

- Remolatxes 2
- Pastanaga 1
- Alvocat 1
- Ceba vermella 1
- Culleradetes de llavors de sèsam sense torrar 2
- Culleradeta de llavors de sèsam negre 1
- Cullerades d'ametlles torrades filetejades 2
- Taronja (el seu suc) 1
- Llimes (el seu suc) 2
- Cullerades de salsa de soja 2
- Fulla de coriandre 1
- Tabasco© o bitxo al gust
- Gel

20 min + maceració | 4



1 Talla la remolatxa

a daus. Pela la pastanaga i talla-la a daus molt petits. Parteix l'alvocat, retira-li el pinyol central i la polpa i talla'l a daus. Pela la ceba, talla-la a plomes molt fines i disposa-la en un bol amb aigua i gel durant uns minuts perquè perdi la seva intensitat. Pica finament el coriandre.

2 Disposa

els daus de remolatxa en bols o platets individuals i incorpora-hi la pastanaga, la ceba escorreguda i l'alvocat.

3 Seguidament,

ruixa-ho tot amb el suc dels cítrics i empolsa-ho amb força coriandre picat. Condimenta-ho amb la salsa de soja i amb unes gotes de Tabasco© o amb un bitxo picat al gust. Deixa-ho reposar uns 10 minuts a la nevera.

4 En el moment

de servir, empolsa'l amb les llavors de sèsam i les ametlles filetejades.

Cebiche de cors de palmera (veggie)



INGREDIENTS

- Cors de palmera en conserva.... 8
- Alvocat..... 1
- Pebrot groc o vermell..... 1
- Cogombre..... 1
- Tomàquet..... 1
- Ceba vermella..... 1
- Llimes (el seu suc)..... 4
- Bitxo al gust..... 1
- Fulla de coriandre..... 1
- Cullerada d'oli d'oliva..... 1
- Sal
- Gel

10 min + maceració | 4

1 Pela el cogombre

i la ceba i talla'ls a dauets. Deixa la ceba en aigua amb gel durant uns minuts i, després, escorre-la i eixuga-la bé.

2 Pica

el bitxo i el coriandre.

3 Talla els cors

de palmera, el tomàquet, l'alvocat i el pebrot a dauets de la mateixa mida que els del cogombre.

4 Disposa

tots els ingredients en un bol gran, condimenta'ls amb sal i oli i barreja-ho tot. A continuació, empolsa-ho amb el coriandre picat, aboca-hi el suc de les llimes i remena-ho bé.

5 Reparteix

la preparació en copes o bols individuals, decora'ls amb rodanxes de llima i serveix-los.

Si es vol, pot acompanyar-se amb triangles de truita mexicana o xips cruixents de moniato o de iuca.

Cebiche de coliflor, pinya i coco (veggie)



INGREDIENTS

- Coliflor ..... ½
- Pinya ..... ½
- Cogombre 1
- Ceba vermella 1
- Ají limo o bitxo al gust 1
- Fulla de coriandre 1
- Cullerades de llet de coco 4
- Cullerades de suc de llima 6
- Cullerada d'oli d'oliva 1
- Sal
- Gel

15 min + maceració | 4

1 Separa mitja coliflor

en rams i cou-los en una cassola amb aigua bullent amb sal durant 5 minuts. Passat aquest temps, escorre'ls en un colador sota el raig d'aigua de l'aixeta per tallar-ne la cocció (han de quedar molt cruixents).

2 Pela la pinya,

retira-li la part llenyosa central i talla-la a dauets. Pela el cogombre i talla'l també a dauets. Pica finament el coriandre.

3 Pela la ceba,

talla-la a plomes molt fines i disposa-la en un bol amb aigua i gel durant uns minuts perquè perdi la seva intensitat; després, escorre-la i eixuga-la amb un drap net.

4 Disposa la coliflor,

la pinya, el cogombre i la ceba en un bol. Condimenta-ho tot amb sal i oli i remena-ho bé. Seguidament, afegeix-hi el suc de llima, la llet de coco, un glaçó, el bitxo i el coriandre picats i barreja-ho tot una altra vegada. Deixa que agafin sabor els ingredients durant 2 minuts i serveix-lo de seguida.

Cebiche de xampinyons (veggie)



INGREDIENTS

- Xampinyons ..... **600** g
- Ají limo o bitxo al gust **1**
- Gra d'all **1**
- Ceba morada **1**
- Llimes (el seu suc) **8**
- Llimona (el seu suc) **1**
- Cullerades d'oli d'oliva **3**
- Fulla de coriandre **1**
- Pebre
- Sal
- Blat de moro o *choclo* per acompanyar
- Gel

20 min + maceració | 4

1 Neteja els xampinyons,

retira'ls el peu terrós i talla'ls a làmines. Pela la ceba, talla-la a plomes fines i disposa-la en un bol amb aigua i gel durant uns minuts perquè perdi la seva intensitat i quedi ben cruixent; després, escorre-la i eixuga-la amb un drap net. Pica l'ají limo, el coriandre i l'all.

2 Disposa

els xampinyons en un bol i salpebra'ls. A continuació, afegeix-hi l'all, les plomes de ceba, l'ají limo i el coriandre.

3 Incorpora

a la preparació el suc dels cítrics i l'oli d'oliva, i remena-ho tot bé.

4 Reserva el cebiche

a la nevera i serveix-lo ben fred acompanyat, si vols, de blat de moro o *choclo*.

Es pot substituir el coriandre per cibulet o alfàbrega. Per donar-li un toc oriental, es pot substituir l'oli d'oliva per oli de sèsam i afegir-hi unes gotes de salsa de soja.

Primera edició: octubre de 2018

© de l'edició original: Zahorí de Ideas, SL
© del text: Toni Monné
© de les il·lustracions: Juan Linares
© de la traducció: Diana Novell

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ Violeta, 6 · 43800 Valls
Tel.: 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Idea original, coordinació i realització editorial:
Zahorí de Ideas, SL
www.zahorideideas.com
Disseny: Céline Robert
Maquetació: Pau Santanach

ISBN: 978-84-9034-776-8
DL T 841-2018
Imprès a Eslovènia (GPS Group)