



Ceviche λαχανικών

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

12 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- χυμό γκρέιπφρουτ, από 1 γκρέιπφρουτ
- χυμό πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 1/2 φινόκιο
- 1 κολοκυθάκι
- 1 αγκινάρα
- 1 παντζάρι

Για τη σύνθεση

- 1 αβοκάντο
- 50 γρ. ρόκα
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1-2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο, με σύκο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τον χυμό από το γκρέιπφρουτ, το πορτοκάλι, το λεμόνι και το λάιμ. Βάζουμε το ¼ από τη μαρινάδα σε άλλο μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Με ένα **μαντολίνο** κόβουμε σε λεπτές φέτες το φινόκιο, το βάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για το κολοκύθι, την αγκινάρα και τα βάζουμε στο μπολ με το φινόκιο.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες και το παντζάρι και το βάζουμε στο μπολ με το ¼ της μαρινάδας. Ιδανικά θα πρέπει το παντζάρι να είναι σε ξεχωριστό μπολ για να μην χρωματίσει τα υπόλοιπα λαχανικά μας.
- Καλύπτουμε τα μπολ με μεμβράνη φροντίζοντας να ακουμπάνε την επιφάνεια των λαχανικών για παραμείνουν βυθισμένα μέσα στη μαρινάδα. Μεταφέρουμε στο ψυγείο έως 12 ώρες. Όση περισσότερη ώρα τα αφήσουμε στο ψυγείο τόσο περισσότερο θα μαγειρευτούν και θα μαλακώσουν.
- Μεταφέρουμε τα λαχανικά στην πλατέλα σερβιρίσματος. Κόβουμε το αβοκάντο σε κυβάκια και το βάζουμε στο πιάτο με τα λαχανικά.
- Προσθέτουμε τη ρόκα, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, την κρέμα βαλσάμικο και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

78 Θερμίδες (kcal)	5.1 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.2 Υδατ/κες (γρ.)
4%	7%	5%	2%
3.3 Σάκχαρα (γρ.)	1.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.34 Αλάτι (γρ.)
4%	3%	6%	6%