



# Ceviche λαβράκι

45'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

4  
Μερίδες

2  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 4 λαβράκι, φιλέτα
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- χυμό πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λάιμ, από 3 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 3 λάιμ
- 2 γρ. τζίντζερ, προαιρετικά
- 1/2 πιπεριά τσίλι, προαιρετικά

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 πιπεριά τσίλι
- φύλλα κόλιανδρου
- αλάτι
- πιπέρι
- φέτες λάιμ

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε τα **φιλέτα** και με τη βοήθεια ενός **μαχαιριού** αφαιρούμε το δέρμα.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες ή σε πολύ μικρά κομμάτια. Ο χρόνος που θα αφήσουμε το ψάρι στη μαρινάδα για να ψηθεί, αλλάζει ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών που θα κόψουμε το ψάρι μας. Ιδανικά το κόβουμε σε ταλιάτα δηλαδή σε λεπτές φέτες 3 χιλιοστών.
- Βάζουμε τις φέτες από το ψάρι σε ένα **μπολ** και προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι, το λεμόνι, τα lime και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το τζίντζερ **τριμμένο**, την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη και καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη. Φροντίζουμε η μεμβράνη να ακουμπάει την επιφάνεια του μείγματος ώστε το ψάρι να είναι πάντα βυθισμένο στη μαρινάδα.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά μέχρι να αλλάξει χρώμα.

Για το σερβίρισμα

- Αφαιρούμε από το ψυγείο και σουρώνουμε.
- Μεταφέρουμε σε πιάτο ή μικρό μπολάκι και προσθέτουμε ελαιόλαδο, το τσίλι ψιλοκομμένο, τον κόλιανδρο, αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. από τη μαρινάδα, φέτες από lime και σερβίρουμε.

## Tip

Για να μάθετε περισσότερα για το ceviche δείτε το [ημερολόγιό μου!](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.6 Υδατ/κες (γρ.)
13%	21%	16%	1%
1.5 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
2%	60%	0%	5%