

Fem ceviche de bacallà. Com fer-lo amb seguretat



Tothom vol aprendre a fer ceviche i, tot i que les receptes de ceviche són per tot arreu, un ceviche bàsic és, més o menys, un plat de peix o marisc cru marinat amb amaniments cítrics.

El ceviche és un d'aquells plats aparentment esotèrics que volem saber fer i gaudir, especialment aquells de nosaltres que vivim tant a prop del mar. Una invenció peruana, la recepta original del ceviche és peix o marisc marinat en suc de cítrics, que després "cuinen" el peix. He vist tota mena de versions que se serveixen als restaurants, i si mireu a qualsevol fòrum de pescadors, veureu receptes de ceviche de... bé, de qualsevol cosa.

El bany de cítrics on s'asseu el peix o el marisc fa que la carn sigui opaca, donant-li l'aspecte d'estar cuinada, i mata algunes de les moltes bèsties petites presents en els aliments

crus que poden emmalaltir, sobretot el vibri de toxina. Però el procés d'elaboració de ceviche *no* us protegirà del pitjor dels desagradables, que van des de la salmonel·la fins als paràsits i els cucs. Així que us recomano comprar el peix fresc i de qualitat i congelar-lo per matar el que hi pugui haver.

Algunes espècies de peixos tendeixen a ser més o menys propenses als paràsits. Així que els millors peixos per al ceviche són els que veuríeu en un restaurant de sushi. La tonyina i altres espècies pelàgiques tendeixen a estar lliures de paràsits (el peix espasa és una excepció notable), igual que el salmó de cria (estranyament).

Això és perquè sovint pot contenir larves de cuc anisakis, també conegudes com a cuc de foca. Tota la família del bacallà també és especialment propensa a la infestació, per això *mai no* veus sushi de bacallà.

Així que per estar segur , *heu de congelar el vostre peix abans de menjar-lo cru* . I quan em refereixo a la congelació vull dir realment a la congelació. Necessites que el peix arribi a -20 °C durant aproximadament una setmana per matar bé els bitxos. Tingueu en compte que els congeladors domèstics més antics mai arriben a aquesta temperatura.

No vull espantar-te massa. La gran majoria de les malalties que podeu *patir* per menjar peix cru contaminat o carregat de paràsits seran de moderada a lleugera. Serà com una intoxicació alimentària, amb rampes, nàusees, mal de cap, febre,... No és divertit, però tampoc posa en perill la vida. Això es deu al fet que en la majoria dels casos no som el que s'anomena un hoste "definitiu", és a dir, el paràsit arriba a un carreró sense sortida amb nosaltres.

L'anisakis és un gran exemple. El cuc de la foca (anisakis) es troba allà on hi hagi foques i lleons marins: són l'amfitrió "definitiu" d'aquest paràsit. Quan mengem salmó cru i

contaminat, el cuc ens diu: “Guai! Un mamífer! Enganxem-nos als seus intestins”. Però el cuc aviat s’assabenta que una persona no és un lleó marí i mor, però no abans de posar-te malalt.

Tanmateix , som un amfitrió definitiu de criatures encantadores com la tenia, que són comuns als peixos d’aigua dolça. La gent pensa: “Ei! M’encanta el sushi de salmó i la truita és només una cosina d’un salmó, així que...

Mala idea. En cap cas s’ha de menjar peix d’aigua dolça cru o en ceviche que no s’hagi congelat correctament. Recordeu que l’única manera de desfer-vos d’una tènica, que pot créixer més de 6 metres a les entranyes (molt desagradable!) és prendre medicaments que el mataran. Aleshores heu d’expulsar la cosa. Ew.

Ara que us he espantat a tots, aquí teniu algunes bones notícies: **la malaltia real per paràsits és força rara.** Conec gent que fa anys que menja salmó cru fresc sense emmalaltir, i el salmó del Pacífic cru és un dels peixos amb més incidència d’infestació de tènica i cuc de foca.

A més, podeu millorar enormement les vostres possibilitats d’evitar els paràsits dels vostres peixos matant-los ràpidament quan surti per la borda, sagnant-lo i eviscerant-lo el més aviat possible. Aquest darrer tros és el més important perquè pràcticament *tots* els paràsits es troben a les vísceres del peix, no a la carn. En la majoria dels casos, la carn es contamina perquè quan el peix mor els paràsits entren en pànic i s’enterren a la carn.

Aquí teniu **una visió general de la seguretat dels mariscs** dels Centres per al Control i la Prevenció de Malalties.

Conclusió : *tret que estigueu pescant tonyina, feu el vostre ceviche amb peix precongelat. Només és una cosa intel·ligent.*

Una vegada que s’ha congelat correctament, però, el cel és el

límit. Una recepta tradicional peruana de ceviche normalment té ceba, xiles, coriandre i, de vegades, blat de moro i tomàquet. Normalment faig aquesta recepta i serveixo un ceviche a l'estil d'aperitiu que es menja molt bé amb nachos. Fantàstic per a un sopar lleuger o tens una festa.

Els temps de marinat marquen la diferència quan feu ceviche. Segons la mida dels trossos de peix, necessitareu almenys 30 minuts i normalment una hora perquè els cítrics "cuinin" el peix. Dues hores està bé, però més enllà d'això el ceviche, tot i que encara és bo, es converteix més en alguna mena de peix adobat. És una diferència subtil, però pots tastar-la.

Si no marineu gens el peix, i serveixes bàsicament un puré de sushi i ceviche, teniu **aguachile mexicà** .

Els cítrics també són importants . Sempre voleu que els cítrics dominants a l'adob siguin les llimes o les llimones, que són molt més àcides que les taronges, les aranyes o les mandarines. Afegiu aquestes fruites com a accent al ceviche; M'agrada especialment una mica d'aranja a la barreja.

Trobo que el peix blanc i magre funciona millor per al ceviche. Jo l'he fet amb peix blau i salmó abans però no m'agrada tant; potser tens una opinió diferent. El meu peix de ceviche estàndard és el peix com ara el lluç, l'abadejo (semblant al bacallà) o el bacallà que s'ha prengelat. Qualsevol mena de pargo, mero, truita marina, llobarro funcionarà, igual que la tilàpia o la perca.

Sense gluten

Ceviche bàsic

Per 4 racions

Temps: Temps total 50 minuts: Temps de preparació 20 minuts, Temps de cuina 30 minuts.

Ingredients:

- 1 kg de bacallà precongelat, peix de roca o un altre peix blanc i magre
- 3 llimes
- 2 llimones
- 1 aranja
- Sal i pebre negre
- 1/2 ceba vermella, tallada a rodanxes fins a la punta
- 2 Tomàquets Roma o una altra pasta, sense llavors
- 1 espiga de blat de moro, grans tallats a rodanxes
- 1 pebrot habanero o rocoto, o més al gust
- 3 cullerades de coriandre picat

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Tal·leu el peix a trossos petits i de mida mossegada.

PAS 2: Tal·leu els tomàquets a trossos de la mateixa mida que el peix i reserveu-los per més tard.

PAS 3: Ratlleu una llima, una llimona i l'aranja i ratlleu-los bé.

PAS 4: Piqueu bè l'habanero.

PAS 5: Extreueu tots els cítrics.

PAS 6: Afegiu tots els ingredients excepte els tomàquets i el coriandre a un bol o recipient de plàstic amb tapa i refrigereu-los entre 30 minuts i 2 hores.

PAS 7: Afegiu-hi els tomàquets i el coriandre, barregeu-ho bè i serviu-ho fred amb els nachos.

Bon profit!

