

CEVICHE COM BATATA-DOCE GLACEADA DIET

INGREDIENTES

CEVICHE:

Ceviche: 5 filés de tilápia descongelados picados em cubos ou tiras

3 limões tahiti (suco)

1 laranja (suco)

150 ml de água gelada

1/2 maçã verde fatiada (opcional)

1/2 cebola roxa média cortada em tiras

1 pitada de sal (ou a gosto)

1 colher (sopa) de cebolinha picada

2 colheres (sopa) de coentro picado

2 pitadas de canela em pó

1 colher (chá) de gengibre ralado

3 gotas de molho de pimenta ou ketchup picante

BATATA-DOCE:

Batata-doce: 1 batata-doce grande descascada e cortada em pedaços

1 lata de refrigerante de laranja diet

2 colheres (sopa) de adoçante culinário

canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

CEVICHE:

Ceviche: Coloque em uma tigela o suco dos limões e da laranja, a água, o sal, a canela, a cebola roxa, a maçã e o gengibre e misture bem.

Junte os cubos de tilápia e leve à geladeira por cerca de 1 hora (tempo em que irá preparar a batata-doce).

Tire da geladeira cerca de 20 minutos antes de servir.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque em um pote ou numa taça de sobremesa um pouco do caldo.

Depois o peixe, cebola, maçã e o gengibre.

Junte a cebolinha, o coentro picado e misture com cuidado (essa quantidade de receita serve 2 potes médios, por isso junte metade da cebolinha e do coentro).

Por fim, enfeite com um ramo de coentro e coloque as gotas do molho de pimenta.

Para a batata-doce:

Coloque os cubos de batata-doce em uma panela e cubra com água.

Cozinhe até ficar ao dente.

Retire quase toda a água da panela, deixando só um dedo de profundidade.

Junte o refrigerante de laranja diet, o adoçante culinário e a canela (cerca de 2-3 pitadas já está bom) e deixe em fogo baixo até as batatas ficarem alaranjadas e o refrigerante reduzir (não precisa secar).

Escorra o caldo com cuidado e sirva como acompanhamento do ceviche, para tirar a acidez.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14257-ceviche-com-batata-doce-glaceada-diet.html>