Ensalada Fría de Pescado Marinado

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
20 minutos	45 minutos	4

Ingredientes

- 5 limas, para el jugo
- 1 manojo de cilantro fresco
- 2 aguacates Hass maduros
- 1 lb de filetes de pescado blanco firme (como corvina, cobia o mahi)
- 2 ¼ de cucharaditas de condimento para carne asada, divididas
- 1 ½ tazas de pico de gallo (o salsa mexicana)
- 2 cucharaditas de salsa picante (+ una cantidad adicional para servir)
- Tostaditas de maíz (opcional para servir)

Pasos

1. Hierve agua en una olla grande. Exprime el jugo de las limas (5 cucharadas). Corta el cilantro (1 taza). Corta los aguacates por la mitad, retira las semillas y la pulpa, luego corta la pulpa en cuartos. Corta el pescado en cubos de 1 pulgada (lávate las manos). Mezcla en un tazón mediano: los aguacates, 1 cucharada de jugo de lima y ¼ de cucharadita de condimento; machácalos ligeramente y enfría hasta que esté listo para servir.
2. Añade el pescado al agua hirviendo y retira la olla del fuego. Cocina el pescado de 2 a 3 minutos, revolviendo cuidadosamente, hasta que el pescado se separe fácilmente y alcance 145°F; escurre bien. Mezcla en un tazón grande: el cilantro, el pico de gallo, la salsa picante y las 4 cucharadas de jugo de lima y 2 cucharaditas de condimento restantes, luego revuelve (incorpora) cuidadosamente con el pescado.
3. Enfría la mezcla de pescado por 30 minutos (o durante la noche). Sirve la ensalada de pescado con la mezcla de aguacate, la salsa picante adicional y las tostaditas de maíz, si deseas.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 310, Grasa total 16g, Grasas saturadas 2.5g, Grasas trans 0g, Colesterol 105mg, Sodio 600mg, Carbohidratos 15g, Fibra 8g, Azúcares 3g, Proteína 30g, Calcio 4%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 15%