

## Ceviche de azukis

Escrito por Paloma -

Lunes, octubre 03, 2016



Viene el otoño. Aunque entró oficialmente hace unos días, todavía estamos en el “veranillo de San Miguel”, un pequeño reducto del verano que se resiste a marcharse y que hace que el sol brille con toda su fuerza aunque estemos entrando en el mes de octubre. La cultura tradicional china lo relaciona con la *quinta estación* (que no existe oficialmente en nuestra tradicional cultura occidental), a la que denominan “verano tardío”.

Entran las legumbres, jugando entre la cultura intuitiva popular, a formar parte de los platos más estimados del otoño... pero aún no refresca suficiente, así que hay que ir introduciendo las legumbres poco a poco, alternando entre ensaladas frescas del verano y estofados... y así proponemos este plato como un primero nutritivo, tibio y lleno de vida: **ceviche de azukis**.

...Y hablando de todo un poco... Este fin de semana se casa de segundas nupcias *Raquel*, una excompañera de trabajo. Acabo de entrar a Facebook y ver las fotos de muchas personas con las que compartí años de mi vida, hasta que me fui de la empresa. He visto las fotos de la despedida de soltera de Raquel y allí estaban Sonia, Trini, Laura, Cari, Patricia... y muchas que ya se me escapan, porque la gente entra y sale de las fotos igual que de la vida... Me he alegrado una barbaridad de verla tan contenta, tan

feliz y tan guapa, sobretodo por dentro, que es lo que realmente da brillo a los ojos y pone la sonrisa de estandarte oficial.

También me he alegrado de ver disfrutando a tantas personas que forman parte de mí, de mi historia y de un trocito concentrado de mi vida. Aunque ellas no lo imaginan, llevo mucho de aquellos días en mi corazón.

Así que **esta receta de ceviche de azukis** para empezar el otoño con energía, vitalidad y color, **se la dedico a Raquel, deseándole lo mejor de la vida: Ser Feliz.**

Un abrazo enorme y feliz viaje de novios!

## **Receta Ceviche de azukis**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

150 g de azuki, puestos a remojo la noche anterior  
1 trozo del tamaño de un sello de alga Kombu  
1 aguacate  
1 cebolla morada pequeña (unos 65 g en total, una vez limpia)  
1 tomate de pera (pieza de unos 70 g)  
Aceite de oliva virgen extra (AOVE)  
1/2 lima  
Sal y pimienta  
Unas hojas de perejil fresco  
Unas hojas de cilantro fresco  
Unas hojas de endivia o de lechuga

Preparación

En una cazuela con abundante agua (debe sobrepasar el doble de la altura que alcancen los azukis, porque son 2 partes de agua, 1 parte de azukis), ponemos a hervir las legumbres junto con el trozo de alga Kombu. Primero subiremos el fuego para llevar el agua con los azukis a ebullición y cuando alcancemos este punto de temperatura, bajaremos a fuego medio-bajo y dejaremos cocer durante al menos 1 1/4 horas (75 minutos) hasta que las legumbres estén completamente blandas.

Mientras, preparamos las verduras: pelamos el tomate y lo cortamos a cubos. Hacemos lo mismo con el aguacate. Reservamos.

Luego, pelamos la cebolla y la cortamos en plumas. Reservamos.

Limpiamos y picamos fino el perejil y el cilantro. Reservamos.

Probamos si están cocidas loa azukis. De no ser así, dejamos unos minutos más hasta que estén listas. Corregimos también de paso el punto de sal (el alga ha podido salar suficiente, pero de no ser así, añadimos sal). Una vez estén blanditas, apagamos el fuego y retiramos el trozo de alga. Colamos, guardamos el caldo aparte y dejamos enfriar.

En una ensaladera, mezclamos las azukis, el aguacate, el tomate, la cebolla, el perejil y el cilantro. Aliñamos con AOVE, el zumo de media lima, sal y pimienta.

Mezclamos todo bien y servimos acompañado de hojas de endivia. En su defecto, hojas de lechuga (la que más nos apetezca).

**Nota:** No es conveniente mezclar ninguna legumbre con otra legumbre ni con carnes.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Azukis](#)

**También te puede interesar:**

Zumo integral de sandía, ciruelas y melocotón

Mermelada de tomate

Calamares rellenos de carne picada

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station