

## Estofado de azukis

Escrito por Paloma -

Lunes, noviembre 07, 2016



Creo que alguna vez os lo he comentado: tengo tres hermanos. En mi casa, que éramos seis, siempre se ha comido de todo. Me acuerdo cuando mi padre dedicaba la mañana del sábado entera para irse primero al Mercado Central de Valencia y luego a algún hipermercado, a cargar para toda la semana... Y atiborraba la nevera de frutas y verduras frescas, quesos, embutidos, leche, zumos, huevos... todo tenía su hueco en la nevera: alineaba los *Yoplait*s en una balda (¿os acordáis de aquella marca? ¡cuánto tiempo!); en la de abajo, apilaba los envases de *Campofrío* (ésa aún sigue), junto a varios cortes de quesos; en los huecos ordenaba botes que acababa de rellenar con olivas compradas al peso...

La verdad es que abrir la nevera de mi entonces casa familiar, era una verdadera maravilla y un lujo: llena y ordenada... mi padre era la persona más ordenada que nunca conocí.

Con el tiempo crecimos, nos independizamos, creamos nuestras familias, mi madre falleció... Y actualmente, entre sobrinos, cuñados, hermanos y padre, somos dieciséis personas. Hasta aquí, vale.

Ahora bien, con el tiempo también hemos ido cambiando gustos educacionales (como el resto de los humanos) y cada uno se ha ido decantando por su propio estilo y su tendencia natural en todo cuanto hace. También en la comida. De tal modo que hoy por hoy, siete de los dieciséis son vegetarianos; uno es

vegano (tampoco come ningún producto que venga de procedencia animal, como leche, huevos o queso); seis comen de todo; y uno aún come de casi todo... pero con una clara tendencia pro-vegetariana (creo que los cambios no han acabado aún).

Mi padre no cambiará nunca. Él forma parte de los seis que comen de todo. Cuando voy a su casa sigo abriendo la nevera. Ya no hay tanta comida como antes, porque ahora vive él solo, con la chica que lo cuida y no necesitan más, pero nunca falta un trozo de queso curado de los que quitan el sentido, una bandejita de [delicioso jamón cocido](#), unos tentadores altramuces o unas lonchas de [sabrosísima mojama](#) en aceite de oliva.

Pero de todos, el que más ha cambiado su costumbre alimenticia es *Juan*, uno de mis sobrinos. Él es justo el único vegano que tenemos por ahora. Casi nunca encuentra en la nevera de su abuelo (ni en ninguna) algo que pueda comer él, que no sea fruta o verdura cruda... y creo que echará de menos un plato de cuchara que -siendo rico de verdad- no vaya en contra de sus principios y que le caliente, le alimente y le dé energía. La verdad que es difícil encontrar recetas que cumplan con esos objetivos, limitando tanto los productos. Yo lo sé.

Por eso, hoy le he preparado este estofado de azukis, con todo mi amor y mi cariño, como el que mi padre ponía cuando se ocupaba de llenar nuestra nevera, con la única intención de vernos comer, crecer y seguir estando sanos y fuertes.

## Receta Estofado de azukis

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

1 taza grande azukis (unos 350 g)

1 trozo de [calabaza](#) (podemos sustituirla por boniato)

2 zanahorias

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

2 [cebollas](#) grandes

1 trozo de alga kombu (el tamaño de un sello, será suficiente)

Sal

1 cucharada de *Mugi Miso* (el mismo que se usa en la receta de [sopa de miso](#))

Ralladura de [jengibre](#) (sin piel)

[Perejil](#)

Preparación

Ponemos los azukis a remojo con el alga kombu toda la noche. El nivel del agua debe sobrepasar varios dedos los azukis y no escatimemos en cantidad, porque este agua -a diferencia de la de otros remojos- no la tiraremos, debido a las propiedades que recoge de esta legumbre. La utilizaremos en el mismo estofado o la podemos guardar para otra preparación donde usemos caldo.

Pelamos y cortamos a dados grandes la calabaza. Pelamos y cortamos a medias lunas una cebolla. Cortamos la zanahoria a rodajas gruesas. Reservamos.

En una olla a presión, de acero inoxidable, ponemos los azukis y el agua de su remojo (insisto, sin cambiar el agua), también junto al trozo de alga Kombu del remojo. Añadimos las verduras reservadas con una pizca de sal. Cerramos la olla y una vez haya alcanzado el punto de presión adecuado, cocinamos durante 30 minutos.

Mientras, en una sartén aparte, sofreímos la otra cebolla, pelada y cortada igualmente a medias lunas. Pochamos a fuego muy lento, con un poco de AOVE y una pizca de sal, hasta que esté muy blandita y transparente. Reservamos.

Una vez pasado el tiempo de cocción de los azukis, sacamos medio vaso de caldo, donde diluiremos la cucharada de Mugi Miso. Y ese líquido resultante marrón oscuro, lo vertemos sobre la cebolla pochada, aún con el fuego encendido al mínimo. Removemos bien, mezclamos a conciencia y apagamos el fuego.

Comprobamos si nuestros azukis tienen demasiado líquido. De ser así, podemos sacar parte del mismo y reservarlo para otra elaboración. Si lo vemos bien, proceremos a agregar la cebolla con el Mugi Miso dentro de la olla donde están los azukis.

Ponemos a fuego mínimo y removemos para que todo quede integrado. Pasados unos minutos, retirar del fuego y servir.

Para presentarlo a la mesa, espolvoreamos cuanto apenas un poco de ralladura de jengibre y también un pelín de perejil muy finamente picado.

**Nota:** Para que el Mugi Miso mantenga sus maravillosas propiedades, no debemos dejarlo hervir. Sí, cocinar sin que llegue al hervor.

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

**También te puede interesar:**

Sorbete de apio

Lomo con tomate

Calamares rellenos de carne picada

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station