

El arte del ceviche, el pescado ideal y la receta perfecta

Si hay un plato que encapsula la esencia del mar en cada bocado, ese es el [ceviche](#). Esta preparación milenaria, de origen atribuido a la [costa del Pacífico sudamericano](#), ha trascendido fronteras y hoy en día es un referente indiscutible de la gastronomía latina. Aunque sus variaciones son numerosas, la **clave del éxito radica en la selección del pescado y en la maestría del marinado**.

El **ceviche**, también conocido como **cebiche** o **seviche**, es una técnica gastronómica que consiste en marinar pescado o mariscos en jugos cítricos, logrando una cocción natural gracias a la reacción química del ácido con las proteínas. Sus raíces se encuentran en la **antigua civilización Moche**, en la costa peruana, donde se marinaban los pescados con **chicha de jora**, una bebida fermentada a base de maíz. Con la llegada de los españoles y la introducción de los cítricos, la receta evolucionó hasta convertirse en el plato icónico que conocemos hoy.

Si bien el **Perú** es reconocido como la **cuna del ceviche**, otros países como **Ecuador**, **México** y **Colombia** han desarrollado sus propias versiones, enriqueciendo esta preparación con ingredientes y especias autóctonas.

La elección del pescado: la piedra angular del ceviche



Para un **ceviche excepcional**, la **selección del pescado es crucial**. La regla de oro es optar por un **pescado fresco**, de carne firme y sabor delicado, que permita absorber los matices del marinado sin perder su estructura. Es preferible elegir **variedades blancas y semigrasas**, ya que su textura y sabor se integran perfectamente con los ácidos cítricos y el resto de los ingredientes.

Entre las opciones más recomendadas encontramos:

Corvina: de carne firme, blanca y con un sabor delicado, la corvina es una de las mejores elecciones para un ceviche equilibrado.

Pargo: su textura semigrasa y su sabor suave lo convierten en un candidato ideal, especialmente cuando se combina con ají y especias aromáticas.

Lenguado: muy apreciado por su fina textura y capacidad de absorción del marinado.

Mero: un pescado robusto que se mantiene firme y jugoso en el ceviche.

Atún rojo: aunque es un pescado azul, su sabor intenso y su carnosidad aportan un perfil diferente al ceviche, combinando bien con adobos especiados.

El pescado debe ser de **calidad sashimi**, garantizando que se pueda consumir crudo sin riesgos sanitarios. Es importante manipularlo con la máxima higiene y mantenerlo refrigerado hasta su preparación.

Receta paso a paso: ceviche de pulpo



Si bien el ceviche clásico suele hacerse con **pescado blanco**, una versión que está ganando popularidad es la de pulpo, por su textura firme y su capacidad de absorber sabores de manera excepcional.

Para un **ceviche de pulpo de calidad**, es esencial elegir un pulpo fresco o bien cocido. Se recomienda optar por pulpo de origen confiable, de preferencia de pesca sostenible. El pulpo debe estar bien cocido para garantizar una textura tierna y evitar una consistencia gomosa. Para lograrlo, se recomienda hervirlo en agua con sal durante aproximadamente 40-50 minutos, dependiendo del tamaño, hasta que alcance una textura suave pero firme. Una vez cocido, debe enfriarse rápidamente en agua con hielo antes de proceder a su preparación en el **ceviche**.

Ingredientes

2 patas de pulpo cocidas
1 cebolla roja
5 limas
3 limones
Cilantro fresco
Sal y pimienta al gusto
Ají o chile picante (opcional)

Preparación

Corte del pulpo: Con un cuchillo bien afilado, cortar las patas de pulpo en rodajas finas, de aproximadamente 1 cm de grosor.

Preparación de los vegetales: Cortar la cebolla roja en juliana fina y lavarla con agua fría para reducir su intensidad. Picar finamente el cilantro.

Exprimir los cítricos: Extraer el jugo de las limas y los limones, asegurándose de colar las semillas.

Marinado: En un bol, mezclar el pulpo con el jugo de los cítricos, la cebolla y la sal. Remover bien y dejar reposar en el frigorífico durante 10 minutos.

Toque final: Añadir el cilantro picado y, si se desea, un toque de ají picante para realzar los sabores.

Servicio: Servir frío, acompañado de maíz tostado, camote o chips de plátano, según la tradición peruana.

La importancia del producto en el ceviche

El **ceviche** es una expresión pura del respeto por el producto y la tradición, cada región ha aportado su sello particular, pero lo fundamental sigue siendo la **frescura del pescado y el equilibrio del marinado**. Su aparente sencillez encierra un arte gastronómico que, cuando se domina, permite transformar ingredientes básicos en una experiencia sensorial inolvidable.

Ya sea un **ceviche de corvina, de pargo o de pulpo**, la clave radica en la selección de la materia prima y en la precisión del marinado. Este plato, que ha conquistado paladares en todo el mundo, nos recuerda que la cocina es un puente entre el pasado y el presente, una celebración del mar y de sus infinitos sabores.