

MIGAS DE PAN

Introducción al plato

Desde la noche de los tiempos, el pan rustico ha sido la base de sopas populares, y de las migas. Su elaboración es ancestral. Es un plato de rancia antigüedad hispana.

Las migas son platos sencillos que constituían la dieta fundamental de pastores, arrieros y gentes del campo de Andalucía, Extremadura, La Mancha y Navarra. De este plato hay muchas recetas diferentes. Se dice de ellas que son una sopa muy seca, este suculento manjar, nacido, al igual que otros platos sumamente conocidos (como el ajoarriero), para la subsistencia y para enfrentar los rudos inviernos, con el tiempo se ha convertido en un capricho de paladares exquisitos que acuden a saborearlos a rincones insospechados para algunos.

Se pueden hacer con pan y con harina, pudiendo acompañarse de una gran variedad de ingredientes, desde arenques a huevos fritos, desde pescado frito a frutas como uvas, melón o granadas. También se pueden tomar mojándolas en chocolate o café.

Ingredientes

- Aceite de oliva
- Ajos
- Pimientos
- Pan de pueblo asentado
- Chorizo
- Morcilla
- Panceta
- Melón

Elaboración

Cortar el pan en lonchas finas o en cuadritos, añadir un poco de sal, y humedecer, reservar cubierto con un paño durante la mañana.

Cortar los ajos, sin pelar, por medio. Los pimientos por medio a lo largo y les quitamos las briznas, que después podemos usar si queremos para ponerlas en el aceite justo antes del pan. Cortamos la matanza que queramos utilizar, en trozos o rodajas, según el elemento en cuestión. En una sartén freímos la panceta en trozos y reservamos, después el chorizo, y después la morcilla, reservamos hasta que estén hechas las migas. Hay sitios donde se utiliza este mismo aceite para elaborarlas, pero salen demasiado grasientas y muy oscuras.

Ponemos una sartén amplia al fuego con el aceite, freímos los ajos y apartamos, los pimientos y también reservamos. Ponemos el pan que teníamos en reposo y vamos removiendo todo el rato metiendo y sacando la cuchara o rasera que hace la función de mover para que no se quemem y a la vez de romper las migas para que queden sueltas y finas. No se deben pasar, para que no estén secas, poner a punto de sal.

Los productos de matanza se pueden mezclar o colocar por encima, junto con los ajos y pimientos, al lado servir unas lascas frescas de melón, u otras frutas o ensaladas