Migas de pan

01/03/2018



Las migas de pan o también llamadas migas de pastor, son unos de los platos de aprovechamiento más antiguos que existen, ya que se hacen con pan sobrante del día anterior. Hay muchas maneras de hacer las migas dependiendo de la región de nuestro país, aunque la base de la receta son los ajos, el pan remojado con agua y el aceite para freír. Las migas de pan que hoy os invito a comer son las que mi madre ha hecho siempre en mi casa y me recuerdan a mi niñez.

Ingredientes (para 4 o 5 raciones):

- 2 barras de pan (de 1 o 2 días anteriores)
- 250 ml. de agua (aproximado)
- 6 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra (aproximado)
- Sal

Elaboración:

Comienza cortando el pan en trocitos. Yo lo hago cogiendo "pellizcos" de la barra.

Añade el agua poco ve mezclando con las manos para que se remoje por todo (debe quedar solamente humedecido).

Mientras, calienta el aceite en la sartén y sofríe los ajos enteros con un ligero corte y el pimiento en trocitos, removiendo hasta que estén dorados y reserva (dejando el aceite en la sartén).

Pon el pan remojado sobre un paño de cocina limpio y envuelve presionando ligeramente para que absorba el posible exceso de agua.

Incorpora a la sartén el pan remojado y sofríe en el mismo aceite, removiendo con la pala y "picando" para que se hagan los trocitos más pequeños y así se conviertan en migas. Sazona.

Cuando empiecen a dorarse añade los ajos y el pimiento reservados y termina de hacerlo todo junto. Yo las dejo en el fuego (removiendo continuamente) hasta que están muy muy doraditas. De verdad que no puedo expresar con palabras lo ricas que quedan.



Anotaciones:

Para elaborar esta receta me gusta utilizar una sartén de hierro y cocinarlas en gas, quedan inmejorables. He probado a hacerlas en casa (con cocina de inducción) y para mi gusto no quedan igual.

Las puedes acompañar de un huevo frito y uva, así es como las comemos en casa. Y si te atreves con alguna caloría más, un chorizo también le queda muy bien a este magnífico plato.

Hay quien, las toma de una manera muy distinta, acompañando un chocolate a la taza, siendo así tendrás que suprimir los ajos y el pimiento de la receta.

¡Buen provecho!

Si quieres ver esta receta explicada paso a paso puedes visitar mi web.

https://www.youtube.com/watch?v=Nj-mFeAQNR0