



# Artesanía alimentaria y recetas

# Migas

Saber de:

**Nicolasa Viturin Gimeno**

Codos  
Zaragoza

Recogido por:  
Enrique Vicente Menés  
(A. C. Grío)

Septiembre de 2013

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

Para veinte personas:

- ✓ Cinco barras de pan (de hace tres días).
- ✓ Tres cabezas de ajos.
- ✓ Dos cebollas.
- ✓ Medio kilo de panceta.
- ✓ Agua.
- ✓ Una pizca de sal.
- ✓ Una tacita de aceite de oliva.

## MATERIALES

- ✓ Utensilios de cocina.
- ✓ Una sartén muy grande y muy honda.
- ✓ Una tabla de corte.
- ✓ Un balde hondo para dejar las migas en remojo.

## ELABORACIÓN

1. Dejamos secar el pan durante tres días.
2. Cortamos muy menudo el pan.
3. Unas horas antes de comenzar la receta remojaamos las migas con agua. Solo las humedecemos porque sino quedarían muy blandas.
4. Cortamos y picamos los ajos (también podemos dejarlos enteros) y las cebollas, y cortamos la panceta en trocitos.
5. En una sartén ponemos a pochar la cebolla y a dorar los ajos, y cuando estén empezando a pocharse añadimos la panceta.
6. Cuando tengamos bien dorados los ingredientes echamos el pan y, con el fuego a nivel medio, no dejamos de remover para evitar que se pegue.
7. Si queremos, podemos agregar sal al gusto. Y si lo viéramos necesario podríamos añadir una chorradita de aceite.
8. Dejamos que se dore el pan y ya tenemos nuestras migas listas.

## CURIOSIDADES

El truco para hacer unas buenas migas está en saber controlar el agua que necesita el pan. Solo se humedece, es mejor echar agua de nuevo que se nos ablande el pan.

La receta tradicional lleva solo estos ingredientes, pero se les puede añadir otros como: chorizo, longaniza, uvas, huevo frito, olivas, etc. En la actualidad hay muchas variedades de migas.

## FOTOGRAFÍAS



1. Elaboración de las migas.



2. Migas.