



Migas Integrales con Ajo Morado.



DIFICULTAD
FÁCIL



TIPO DE COCINA
MEDITERRÁNEA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
MORADO

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Morado
- 50 gr de Uva
- 100 gr de Cebollitas Francesas
- 1 Pimiento Verde
- 1 Zanahoria
- 4 Tomates Pera
- 150 gr de Secreto Ibérico
- 200 gr de Pan Integral o de Semillas
- Brotes de Sicho
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

Paso a Paso



1. Pelaremos los dientes de Ajo y los laminamos finamente.
2. Pelamos la Zanahoria y la cortamos en tiras y, luego, en cuadraditos pequeños. Haremos el mismo tipo de corte con el Pimiento, los Tomates y el Pan.
3. Pelamos las Cebollitas. Si son pequeñas las dejaremos enteras, pero si son más grandecitas las partiremos por la mitad.
4. Cortamos las Uvas en rodajas finas y quitamos las pepitas que puedan haber.
5. Por último, cortamos el Secreto en dados.
6. En una sartén a fuego medio añadimos un chorrito de Aceite de Oliva y, cuando esté templado, introducimos los Ajos.
7. Esperamos a que se doren e incorporamos el Pimiento, la Zanahoria y las Cebollitas.
8. Cuando todo esté pochadito, añadimos el Secreto Ibérico y lo dejamos hasta que coja un color doradito.
9. En ese momento, introduciremos los Tomates y las Uvas, saltearemos y sazonaremos al gusto.
10. Por último, añadiremos las Migas, dejándolas unos minutos para que se impregnen bien con todos los sabores.

TERMINADO DEL PLATO:

11. En el centro de un plato o en una cazuela de barro, para darle un toque tradicional al plato y recordarnos a sus orígenes, colocaremos las migas y, por encima, decoraremos con unos brotes de Sisho.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- En nuestro caso, hemos optado por emplear un Pan Integral similar al Pan de Molde, pero tradicionalmente se aprovechaba el Pan del día anterior para realizar esta receta.
- Las Uvas frescas le aportan una mayor jugosidad a las Migas. Sin embargo, se pueden usar Uvas deshidratadas o moscatel para hacer el plato.
- Nosotros hemos querido hacer una versión más ligera de las Migas, pero aquellos que quieran aportar más sabor al plato, pueden añadir trocitos de Panceta, Chorizo, Papada,...