

MIGAS A LA CANDELA



INGREDIENTES

- **UNA CABEZA DE AJOS**
- **1kg PATATAS**
- **5ml VINO BLANCO**
- **1,5kg DE PAN VIEJO**
- **7g DE SAL**
- **6ml AOVE**
- **4-5 SARDINAS FRESCAS**

UTENSILIOS UTILIZADOS

- **PEROL**
- **CUCHARA DE PALO**
- **CUCHILLO PELAR VERDURAS**
- **SARTÉN**

ELABORACIÓN

En un perol echamos el AOVE dejamos calentar mientras, le vamos pegando un corte a los ajos pero no lo pelamos enteros, se dejan con la cáscara. Una vez ya todos cortados, se echan en el aceite bien caliente y se fríen, cuando ya estén dorados se retira el perol de la candela. A continuación pelamos las patatas y la cortamos en redondo, cuando ya la tengamos todas se vuelve a poner el perol en el fuego y se van friendo poco a poco, una vez que estén pochadas, añadimos el pan viejo desmigado, y con una cuchara de palo le vamos dando vueltas y a la vez la vamos machacando para que quede todo bien mezclado, y se vaya haciendo poco a poco. Cuando ya esté todo bien mezclado, y se esté haciendo poco a poco, añadimos el vino y dejamos que se evapore, y vamos removiendo poco a poco. Por último, la dejamos reposar y luego servimos caliente.

Desmigando el pan



añadir al fuego con las papas ya pochas



HISTORIA

Las migas son originarias de la península ibérica. Las migas manchegas o ruleras: son habituales en la zona de la Mancha. Se elabora con pan muy duro puesto en remojo bastante tiempo, dos o más horas, ajos, aceite de oliva, longaniza, tocino y otros ingredientes de cerdo. Se suele mezclar el pan remojado con un poco de harina. Una de las primeras referencias a preparaciones cuyo ingrediente sea el pan migado, o laminado, en la Península Ibérica se encuentra en la cocina del imperio romano en la que se elaboraban rebanadas de pan mojado que se salteaban con grasa y fragmentos cárnicos diversos, estas podían ser además las preparaciones precursoras de las torrijas, de las que os hablaremos en otra ocasión. Otros autores señalan también a las *gachas legionarias romanas* pudieron haber sido las precursoras, pero aunque sean preparaciones con pan no recuerdan a las migas en su aspecto final.

Más adelante, con la invasión árabe de la península permite la entrada de nuevas formas de cocinar y manipular el pan. Una de las referencias más antiguas a una preparación similar es el *tharid* (unos ensopados que, según la tradición musulmana, eran el plato preferido del profeta Mahoma). Este es el precursor de las migas procedente de la cocina andalusí según algunos autores. En esta cultura no eran un plato popular, sino un ofrecimiento a visitantes distinguidos. El *tharid* era considerado un plato exclusivo entre las clases altas del Al-Ándalus, muy extendido por el imperio musulmán. El manuscrito almohade traducido por el arabista Ambrosio Huici Miranda menciona diversas formas de elaborarlo, entre las que destaca sumergir las migas de pan candeal en un estofado con pedazos de carne de cordero. La mezcla se dejaba cocer hasta alcanzar una consistencia espesa. En ese mismo manuscrito del siglo XII se menciona el cuscús con migas de pan. Estas migas se vaporizaban en un recipiente y se amasaban con grasa animal o aceite de oliva, tratadas en calor. Una práctica que se acerca mucho a las migas españolas que conocemos hoy en día.

En el siglo XII el médico árabe Avenzoar da consejos de salud en su *'Libro de los Alimentos'* sobre una preparación culinaria en las que las migas de pan se fríen en aceite, aconseja que la fuente de calor que tueste las migas sea intensa removiendo el contenido de la sartén para que

sea más digestivo, y que la humedad proporcionada al pan provenga de la leche. Tras esta referencia documental, y tras la caída del imperio andalusí en la Península Ibérica, ya no figura más en los tratados culinarios medievales y renacentistas.

FORMA INDUSTRIAL

- 3 CABEZA DE AJOS
- 3kg PATATAS
- 10ml VINO BLANCO
- 3kg DE PAN VIEJO
- 10g DE SAL
- 12ml AOVE

UTENSILIOS

- MARMITA
- PELADORES DE VERDURAS
- SARTÉN INDUSTRIAL
- FOGONES
- CUCHARÓN INOX
- CUCHILLO

En la marmita echamos el AOVE dejamos calentar mientras a fuego lento, mientras le vamos dando un corte a los ajos pero no lo pelamos enteros, se dejan con la cáscara. Una vez ya todos cortados, se echan en el aceite bien caliente y se fríen, cuando ya estén dorados se retira la marmita del fuego. A continuación con el pelador de verduras pelamos las patatas y la cortamos en redondo con el cuchillo, cuando ya la tengamos todas se vuelve a poner la marmita en el fuego y se van friendo poco a poco, una vez que estén pochadas, añadimos el pan viejo desmigado, y con el cucharón le vamos dando vueltas y a la vez la vamos machacando para que quede todo bien mezclado, y se vaya haciendo poco a poco.

Cuando ya esté todo bien mezclado, y se esté haciendo poco a poco, añadimos el vino y dejamos que se evapore el alcohol, y vamos removiendo poco a poco. Por último, la dejamos reposar y luego la envasamos en bandejas de plástico de uso alimentario, añadiendo conservantes y antioxidantes.

COMPARACIÓN

La diferencia de como se hacía antiguamente a como se hacen ahora es mucha, una de las mayores diferencias es que ahora hay mucho más higiene que antes, con lo cual está todo más controlado y hay una seguridad para el consumidor. También antiguamente se utilizaban materiales de madera lo cual eso hoy día en la IA está prohibido.