



## Las migas del abuelo Juan

*Sin pimentón, con torreznitos, sardinas y mucho cariño.*

### PARA 4 PERSONAS

### PASOS A SEGUIR

1 PAN DE MIGA  
1 VASO DE AOVE  
1 VASO DE AGUA  
1 CDA. PEQUEÑA DE SAL  
2 CABEZAS DE AJO  
PIMIENTOS  
TORREZNOS  
SARDINAS

1. En un perol especial para migas, echamos 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
2. Sofreímos los dientes de ajo. Es ideal hacerles una cortadita a cada diente para que se cocinen mejor.
3. Apartamos los ajos en un plato y sofreímos los pimientos.
4. Una vez sofritos también los pimientos, los apartamos en el mismo plato que los ajos.
5. Apartamos el perol del fuego y le echamos el vaso de agua, con la sal ya disuelta.
6. Removemos bien el agua con el aceite y, por fin, añadimos el pan de migas y regresamos el perol al fuego.
7. A partir de aquí, toca estar todo el rato removiendo muy bien y sin parar, para que las migas se empapen bien con el agua y el aceite, y para que se vayan haciendo sin quedar crudas.
8. Una vez listas (las migas tienen que quedar doraditas y "mojadas" al gusto) le echamos los ajos y los pimientos, y lo removemos todo junto para que se integren con las migas.

### CONSEJOS IMPORTANTES

1. En el paso nº6, una vez añadidas las migas, es ideal echarle otro medio vasito de agua (sin sal) salpicando con los dedos por encima de las migas.
2. En el paso nº7, puedes ir probando las migas e ir comprobando su punto de sal y de humedad. Si necesitan más sal, siempre echarla ya disuelta en agua.
3. Comer acompañadas de torreznos, sardinas o como hace nuestra hermana, mojadas en café.