



MIGAS EXTREMEÑAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 20 min+Repo 30 min

Ingredientes

Pan de hogaza (del día anterior): 1 kg.
Agua: 1 vaso (con una pizca de sal).
Panceta o tocino entreverado: 200 g.
Chorizo fresco: 150 g.
Dientes de ajo: 1 cabeza completa.
Pimiento verde: 1 (cortado en tiras).
Pimiento rojo: 1 (cortado en tiras).
Pimiento choricero o pimentón dulce: 1 cucharadita.
Aceite de oliva virgen extra: Cantidad necesaria.



Preparación

1. Picar el pan en láminas finas o dados pequeños el día anterior o unas horas antes.
2. Humedecer el pan salpicándolo con el agua con sal de forma uniforme. Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar para que el pan se ablande sin llegar a empaparse.
3. En una sartén grande o caldero, calentar el aceite y freír los dientes de ajo (enteros y con un corte). Una vez dorados, retirar y reservar.
4. Trocear la panceta y el chorizo. Freírlos en el mismo aceite hasta que estén crujientes. Retirar y reservar junto a los ajos.
5. Dado que los pimientos suelen ensuciar el aceite, recomendamos freírlos aparte. Por eso, en este punto, los sofriremos en otra sartén, escurrir bien y reservar.
6. Añadir el pimentón al aceite caliente con cuidado de que no se queme (apartar del fuego un segundo si es necesario).
7. Incorporar el pan humedecido a la sartén.
8. Mantener la cocción a fuego medio-bajo, removiendo constantemente con una paleta. Es fundamental "picar" las migas y darles vueltas de forma continua durante unos 20-25 minutos hasta que queden sueltas y doradas.
9. Añadir los tropezones (ajos, panceta y chorizo) reservados anteriormente a la sartén.
10. Mezclar bien todos los ingredientes durante un par de minutos más.
11. Finalmente agregar los pimientos a las migas y pasar a una fuente para servir.

Notas

- *El pan debe ser de miga densa (tipo candeal) para que no se deshaga y soporte bien la humedad.*
- *Es fundamental remover constantemente para que las migas no se peguen y queden bien sueltas.*
- *Tradicionalmente se acompañan con uvas, huevo frito o sardinas asadas según el gusto del comensal.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Migas Extremeñas	Sopas y Purés	01	24-02-2026	1 de 1