

# Receta de migas del pastor



Receta de migas del pastor

Las migas del pastor, conocidas también como migas ruleras o simplemente migas es uno de los platos más típicos de la gastronomía española tradicional.

## ¿Cómo hacer migas del pastor?

Aunque de origen árabe e influencias de la cocina andalusí, las migas del pastor son una preparación que originalmente era muy típica de pastores y campesinos.

## Información Nutricional

Categoría: [Guisos Típicos](#)

Cocina: Española

Calorías: 400

Vitaminas: B1, B3, B12

Minerales: Fósforo, Hierro, Zinc

Preparación: 30 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 4 personas

# Receta de migas del pastor

## Ingredientes

- 500 g de pan duro
- 150 g de chorizos o longanizas
- 150 g de panceta
- 4 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cucharada de [Pimentón de la Vera](#)
- [Aceite de oliva extra virgen](#)
- Sal

## Preparación

- 1. Desmigajar el pan duro, cortar rebanadas, luego en tiras y por último en cuadrados pequeños de aproximadamente 1 centímetro, reservar en un bol grande y verter sobre ellas agua en cantidad suficiente para empapar todo de forma homogénea.
- 2. Cortar el chorizo o la longaniza en rodajas y la panceta en cuadritos pequeños. Reservar.
- 3. Cubrir el fondo de una cazuela grande con abundante aceite de oliva y calentar a fuego medio, añadir los ajos pelados y enteros y sofreír unos minutos hasta que adquieran un dorado homogéneo. Retirar y reservar.
- 4. Añadir el chorizo a la cazuela y sofreír, retirar y

repetir el proceso con la panceta. Reservar.

- 5. Añadir por último el pimentón de la Vera sofreír durante un par de minutos sin dejar de remover para evitar que se queme, incorporar las las migas de pan y freír hasta que estén ligeramente dorada, revolviendo con una cuchara de madera, añadir los ajos, la panceta, el chorizo y revolver todo para integrar. Apagar el fuego y reposar tapado.
- 6. Servir las migas del pastor inmediatamente en cazuelas de greda pequeñas, coronadas cada una con un huevo frito con la yema un poco cruda y una pizca de sal.

## ¿Sabías qué?

Las migas del pastor o migas ruleras son una preparación tradicional que es muy habitual en las personas que se dedican a la trashumancia en España, un tipo de pastoreo en continuo movimiento que se adapta a zonas de productividad cambiante.

## Cazuela eléctrica



[Cazuela Eléctrica Multifunción, Sartén Eléctrica Para Paellas y Pizzas, Recubrimiento Antiadherente, Termostato](#)

[Ver Precio](#)

## Recomendamos

[Empanada gallega](#)

[Receta de bica gallega](#)