

RECETA

Pasta con brócoli y migas

CULTURA

27_03_2021



Esta receta se inspira en un plato típico aragonés (de donde es originario san Lorenzo) que se consumía ya en la antigüedad, incluida la época romana: las migas, una especialidad culinaria muy pobre, hecha con restos de pan seco. El pan duro se picaba finamente y las migas resultantes se freían en aceite de oliva caliente con guindilla y sal. Se puede “enriquecer” el plato añadiendo rodajas de chorizo o anchoas, o trozos de

carne o pescado.

En su lugar, propongo las migas combinadas con un plato de pasta para que se puedan comer en este periodo de Cuaresma.

Ingredientes para 4 personas

320 g de pasta corta

1 brócoli mediano

8 filetes de anchoas en aceite

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

50 g de queso rallado

3 rebanadas de pan duro (para el pan rallado)

Guindilla

Sal

Preparación

En primer lugar hay que preparar el pan rallado: desmenuzar tres rebanadas de pan duro y pasarlas por la batidora hasta que se conviertan en migas.

Hervir el brócoli cortado en trozos en abundante agua con sal, escurrirlo y en la misma agua de cocción hervir la pasta, para que absorba aún más sabor. Después saltear el brócoli en aceite, añadir el ajo y cuatro filetes de anchoa y mezclar. Salar moderadamente (las anchoas ya están saladas) y añadir un poco de guindilla. Mezclar todo añadiendo un poco del agua de cocción de la pasta. Se obtiene así una crema suave a la que hay que añadir el queso rallado y un chorrito de aceite.

En una sartén aparte, freír el pan rallado en un poco de aceite hasta que esté crujiente. Pasarlo a un bol para que no siga cocinándose en la sartén.

Escurrir la pasta y aliñar con la crema de brócoli. Repartir la pasta en cuatro platos calientes y decorar con anchoas enrolladas, brócoli y una abundante cantidad de migas.