



## El Rincón del Buen Yantar

por Rosa Marcia Navarro

**P**lato típico comarcal, de elaboración sencilla, mate-  
rias primas accesibles y sabor antiguo. Junto con el  
pan, elemento básico de la dieta de otros tiempos, se  
incluye uno de los pocos pescados de mar de la gastronomía  
venturreña: las sardinas saladas o de cuba. Debido a la lejanía  
del mar, los únicos pescados que se consumían en la comarca  
eran los de río (cangrejo, trucha) y los que podían ser conser-  
vados en salazón (sardinas, bacalao). Al plato se le une la dul-  
zor de las uvas y el pimentón dando un característico sabor  
agridulce muy apreciado.

### MIGAS CON SARDINAS Y UVA

#### Ingredientes para cuatro personas :

- 1/2 barra de pan.
- 3 sardinas saladas.
- 1 racimo de uva.
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Aceite de Oliva
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Un vaso de agua.

En principio, se trocea el pan y se pasa por la picadora hasta que quede en trozos pequeños. Este pan picado se deja en un plato y se salpica de agua con los dedos hasta humedecer el pan, pero sin llegar a empapararlo. Mientras se va humedeciendo el pan, se da vueltas a la mezcla con un tenedor y se le va agregando una pizca de sal (no mucha porque la sardina ya lleva), una pizca de pimentón picante y el pimentón dulce hasta que coja el color característico del pimentón. Aparte, en una sartén ancha donde quepa toda la mezcla, con aceite de oliva tapando

apenas el fondo de la sartén, se fríen las sardinas junto con los dientes de ajo. Cuando los ajos estén dorados y las sardinas fritas (de 2 a 3 minutos), se retiran de la sartén donde se coloca ahora la mezcla de pan. Ésta se freirá con el mismo aceite durante unos 5 minutos, hasta que todo el aceite se lo haya sorbido el pan y las migas estén algo tostadas. Mientras se fríe el pan, se desmigajan las sardinas y se cortan en trocitos muy pequeños los dientes de ajos, agregándolos a la sartén con la mezcla de pan. Se da vueltas a la mezcla y posteriormente se añade algún grano de uva. Finalmente, cuando todo esté convenientemente mezclado, se saca de la sartén y se sirve en un plato ancho y plano al cual se le añaden más granos de uvas, en este caso en su estado natural. El plato se ha de comer caliente y bien acompañado de un vino rosado del terreno.

