

# Miga de pavo de Olmos: historia, identidad y preparación tradicional.

La miga de pavo es uno de los platos más representativos del distrito de Olmos, reconocido no solo por su sabor característico, sino por su profundo valor cultural y simbólico dentro de la gastronomía lambayecana.

## Historia y origen del plato:

El origen de la miga de pavo se remonta a las zonas rurales de Olmos, especialmente en caseríos como Cascajal, donde surgió como una expresión de reciprocidad social.

Tradicionalmente, las mujeres preparaban este plato como una

forma de retribución hacia los hombres por las arduas jornadas de trabajo en el campo.

Con el tiempo, esta preparación trascendió el ámbito doméstico y se consolidó como un plato emblemático en celebraciones colectivas. Su presencia es especialmente significativa durante festividades religiosas como la de San Isidro Labrador, donde simboliza abundancia, gratitud y unión comunitaria.



La miga de pavo refleja así una fusión entre tradición culinaria, identidad local y prácticas culturales transmitidas de generación en generación.

## **Características del plato:**

Este plato se distingue por su consistencia espesa y su sabor intenso. La combinación del pavo con el arroz molido y garbanzos, da como resultado una preparación sustanciosa, altamente nutritiva y con un perfil de sabor marcado por el uso de ajíes y especias.

## **Receta tradicional de la miga de pavo:**

### **Ingredientes:**

- Pavo.
- Garbanzos y/o mote cocidos.
- Arroz molido.
- Cebolla roja en corte juliana.
- Ají amarillo en corte juliana.
- Ajo molido.
- Achiote y/o ají panca molido.
- Ají amarillo molido.
- Caldo de pavo.
- Aceite vegetal.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

### **Preparación:**

1. Poner las presas de pavo sazonadas con sal y pimienta en una olla con agua, dejar hervir hasta que las presas estén suaves y hayan dejado toda la sustancia.
2. El arroz, previamente escogido, lavado y remojado con un día de anticipación (preferible), una vez seco se muele granulado.
3. Cuando la carne del pavo ya está lista se saca y agrega el arroz previamente preparado, en un recipiente con agua (tipo chuño) el garbanzo y/o mote, acompañado con el vinagre.
4. Aparte, preparar un refrito en base al ajo, achiote o ají en polvo y aceite, ello se agrega al preparado para dar color y se mueve constantemente para que no se pegue. Cuando el arroz esté suave y espeso, agregar el orégano secado y molido, con la mano.
5. Finalmente, servir con una presa de pavo acompañado de una pieza de cabrito y el mote, decorado con el encebollado... ¡Qué delicia y buen provecho! (María M. 2015, p. 31)

### **Presentación:**

Se sirve caliente, generalmente en porciones abundantes, acompañado de chicha de jora, según la costumbre local.