

## Estremadura

Tempo



1h

Racións



4

Apta para



Nenos

Alérxenos

🥚 Ovos

Alternativas

🌱 Vegana

# Zorongollo

## Ingredientes

- 2 tomates maduros
- 3 pementos vermellos grandes
- Aceite de oliva virxe extra
- 1 cebola tenra
- 3 ovos cocidos
- 2 dentes de allo
- Perexil fresco
- Sal
- Vinagre de viño branco
- Pementa negra moída

A este prato tamén se lle poden engadir patacas ou cereais, como arroz, cocidos, para completalo a nivel nutritivo e tomalo de prato principal.

👉 O «zorongollo» é o prato refrescante por excelencia de Estremadura, onde vai tanta calor polo verán. Ademais, permite aproveitar a abundancia de tomates e de pementos

## Elaboración

1. Prequentamos o forno a 200 °C en modo ventilador con calor por arriba e por abaixo. Lavamos os tomates e os pementos, quitámoslles o pedúnculo, untámoslos do aceite e colocámoslos nunha fonte apta para forno.
2. Enfornámoslos durante 45 minutos, pero transcorrida a metade do tempo, dámoslles a volta. Retirámoslos cando a pel dos pementos estea chamuscada e agardamos a que arrefezan.
3. Entrementres, pelamos e cortamos en xuliana a cebola, cortamos en anacos os ovos cocidos e pelamos e picamos miúdo tanto o allo coma o perexil.
4. Retirámoslles a pel, a semente e as partes brancas (as cales podemos aproveitar para preparar un caldo de sabor afumado) aos pementos. Acto seguido, cortámoslos en tiras e aderezámoslos cun pouco de aceite de oliva virxe extra e cun chisco de sal.
5. Pelamos e picamos agora os tomates e agregámoslles o allo mais, igualmente, un chisco de sal.
6. Empratamos formando unha especie de montaña en que primeiro, na base, vaia o pemento en tiras; despois, a mestura do tomate co allo; logo, a cebola en xuliana e, por último, o ovo en anacos.
7. Aderezámolo ao gusto co vinagre e co aceite, espárexémoslle o perexil por riba, salpementámolo e deixámolo repousar a temperatura ambiente ou na neveira 20 minutos antes de o servirmos.

## Alternativas

Para prepararmos a versión vegana, nada máis que temos que substituír os ovos por outro alimento que conteña proteína vexetal, como por legumes cocidos ou por uns dados de tofu afumado ou de tempeh macerado pasados pola tixola.