

Murcia

Tiempo



40'

Raciones



4

Alérgenos

0 Huevos



Zarangollo murciano

Es un plato que está muy presente durante las Fiestas de Primavera y la Feria de Septiembre en la Región de Murcia

Ingredientes

1 cebolla dulce grande

1 kg calabacín

4 huevos

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta negra molida

En algunas versiones aparte de cebolla, calabacín que es ingrediente protagonista y huevo, también se unen las patatas.

Elaboración

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana fina. Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén o cazuela amplia y sofreír la cebolla con una pizca de sal. Bajar el fuego y dejar pochar hasta que esté muy tierna.
2. Mientras se hace la cebolla, lavar y pelar los calabacines con un pelador, para retirar el mínimo de pulpa. Cortar en rodajas finas. Agregar el calabacín a la cebolla, salpimentar ligeramente y remover bien. Cocinar primero a fuego fuerte sin dejar de remover, para que vaya soltando el agua.
3. Cuando el calabacín se ha ablandado un poco, bajar el fuego y dejar cocinar lentamente, removiendo de vez en cuando durante unos 20 minutos.
4. Finalmente cascar los huevos directamente encima, salpimentar y remover suavemente, integrándose en el calabacín, rompiendo las yemas. deben cuajar poco a poco, quedando muy jugoso, sin llegar a formar un revuelto o una tortilla.
5. Dejar reposar fuera del fuego unos 10 minutos y servir inmediatamente.

El zarangollo comparte características con tantas otras recetas de la gastronomía tradicional española que combinan cebolla, calabacín y huevo y hay muchas variantes con otros ingredientes en diversas zonas de la comunidad murciana.