

Murcia

Tempo



40'

Racións



4

Alérxenos

0 Ovos

Zarangollo

Trátase dun prato que se encontra especialmente presente en Murcia durante as Festas de Primavera e durante a súa feira de setembro

Ingredientes

1 cebola doce grande

Aceite de oliva virxe extra

Sal

1 kg de cabaciñas

Pementa negra moída

4 ovos

Elaboración

1. Pelamos a cebola e cortámola miúda en xuliana. Logo, quentamos un par de culleradas do aceite nunha tixola ou nunha tarteira larga e sofritímola xunto cun chisco de sal. A seguir, baixámoslle ao lume e continuámola a cociñar ata que quede ben tenra.
2. Entrementres, lavamos as cabaciñas, estonámolas coa axuda dun pelador (para lles retirar o mínimo de polpa posible) e cortámolas en rodas finas.
3. Engadímosllas á cebola, salpementamos lixeiramente e cociñámolo, primeiro, con moito lume e sen deixar de remover, para que a cabaciña vaia soltando a auga. Despois, ao que esta abrandara algo, pomos a tixola con pouco lume e cociñamos durante uns 20 minutos. Volvemos remexer de cando en cando.
4. Botamos os ovos (cascados) directamente por riba, salpementamos de novo e mesturamos amodo e de xeito que lles rompamos a xema e se integren na cabaciña. Deben callar pouco e pouco, para que queden moi zumarentos e sen chegaren a formar un revoltito nin unha tortilla.
5. Retirámolo do lume e deixámolo repousar uns 10 minutos, antes de servilo (faise decontado).

! O zarangollo conta con diversas versións segundo a zona e nalgunhas delas, á parte de cebola, de cabaciña (o ingrediente protagonista) e de ovo, leva pataca.