

Murcia

Temps



40'

Racions



4

Allèrgens

O Ou

“Zarangollo” murcià

És un plat que està molt present durant les Festes de Primavera i la Fira de Setembre a la Regió de Múrcia

Ingredients

1 ceba dolça gran

1 kg carbassó

4 ous

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre negre molt

! >En algunes versions a banda de ceba, carbassó que és ingredient protagonista i ou, també s'uneixen les patates.

Elaboració

1. Pelar la ceba i tallar a la juliana fina. Escalfar un parell de cullerades d'oli d'oliva en una paella o cassola àmplia i sofregir la ceba amb un pessic de sal. Abaixar el foc i deixar sofregir fins que estigui molt tendra.
2. Mentre es fa la ceba, renteu i peleu els carbassons amb un pelador, per retirar el mínim de polpa. Tallar a rodanxes fines. Afegir el carbassó a la ceba, salpebrar lleugerament i remenar bé. Cuinar primer a foc fort sense deixar de remenar, perquè vagi deixant anar l'aigua.
3. Quan el carbassó s'ha estovat una mica, abaixar el foc i deixar cuinar lentament, remenant de tant en tant durant uns 20 minuts.
4. Finalment trencar els ous directament a sobre, salpebrar i remoure suaument, integrant-se al carbassó, trencant els rovells. han de quallar a poc a poc, quedant molt sucós, sense arribar a formar un remenat o una truita.
5. Deixeu-ho reposar fora del foc uns 10 minuts i serviu-ho immediatament.

El “zarangollo” comparteix característiques amb tantes altres receptes de la gastronomia tradicional espanyola que combinen ceba, carabassó i ou i hi ha moltes variants amb altres ingredients a diverses zones de la comunitat murciana.