

Zarangollo

Ruralmur

ruralmur2@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/140/zarangollo>

Dirección: [Región de Murcia](#)



El zarangollo es uno de los platos más típicos de la gastronomía murciana, y ocupa un lugar privilegiado en los fogones regionales. Si por algo se caracteriza nuestra cocina es por el "buen manejo" de los productos que da la tierra, del magnífico uso de las verduras y aquí tenemos un nuevo plato que confirma lo que les comento. Con muy pocos ingredientes (pero criados con cariño), mucha creatividad y bastante hambre, el huertano de antaño supo sacar el máximo partido a su cosecha. Si quiere saborear la esencia de Murcia le animamos a que elabore esta receta sencilla de zarangollo en la que encontrará ese... el extraordinario sabor de esta tierra. Ingredientes de zarangollo para 6 personas 1 kg de calabacín 1/2 kg de cebolla tierna o seca, al gusto 3 huevos Aceite de oliva Y sal. Elaboración de zarangollo Lo fundamental, como siempre aconsejamos, es partir de una materia prima de primera calidad, de lo contrario, por muy buenos cocineros que seamos, la receta no dará fe de ello. Comenzamos... Primer paso: preparamos la verdura Empezamos lavando la verdura. La cebolla que emplearemos será tierna o cruda, según el gusto de cada uno. Ya sabes que la seca es más fuerte y la tierna tiene un sabor más suave. En cuanto a los calabacines podemos cortarlos con la piel o no, ya que ésta es tan fina que podemos dejarla, aportando más color y una textura diferente. Una vez lavada la verdura, cortamos la cebolla en aritos finos y el calabacín en rodajas, ni muy finas ni muy gruesas. En Murcia nos gusta mirar nuestro plato de zarangollo y ver las rodajas de calabacín y los aritos de cebolla. Si lo cortamos todo pequeño se nos romperá y perderá esa forma tan característica. Segundo paso: los cocinamos Una vez cortado todo, nos disponemos a

Zarangollo

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxotat36>

Zarangollo

[Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com](mailto:ruralmur2@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxotat36>