

Zarangollo (murciano)



Es una receta de la región de Murcia fácil de realizar y otra manera de ofrecer [verdura](#) con huevo a los niños a los que suele gustar por su textura y sabor suaves.

El huevo les aporta [proteínas](#), [vitaminas](#), [minerales](#) y [grasas saludables](#). El calabacín y la cebolla fibras y minerales con [escasas calorías](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

- 2 calabacines.
- 2 cebollas medianas.
- 2 patatas grandes.
- 1 diente de ajo.
- 4 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra, sal.

¿Cómo lo preparo?

Pelar y cortar en aros finos la cebolla. Pelar y cortar a cuadritos las patatas. Lavar el calabacín y quitarle las puntas partiéndolo en 4 para quitarle a lo largo la parte central que tiene semillas. Partirlo a cuadritos.

Poner en una sartén honda 6 o 7 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen a fuego medio. Incorporar los aros

de cebolla con un poquito de sal y cuando empiecen a tomar color y estar pochados añadir las patatas y bajar el fuego para que se hagan poco a poco. Cuando esté las patatas a medio hacer (unos 10 minutos), se incorporan los calabacines. Se le pone un poco más de sal y se dejan cocinar. Antes de que los calabacines se pongan muy blandos se baten los dos huevos y se incorporan a la preparación, dejando que cuajen a fuego lento que queden jugosos, no muy hechos. Se puede servir directamente en el plato o con unas tostadas de [pan](#) de hogaza rústica o de pan con semillas.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
