

Zarangollo

Zarangollo is een traditioneel gerecht uit Murcia in Spanje. Het gerecht past uitstekend bij vlees of vis. Maar als lunchgerecht of als tapa met wat brood werkt het ook uitstekend!

De basis is courgette, ui en eieren. Maar paprika en aardappel kunnen er ook onderdeel van uitmaken. Ik vind de variant met paprika wel érg lekker.

Ingrediënten 4 pers.	Bereidingswijze
• 1 grote witte ui • 1 kg courgette • 3 middelgrote eieren • Olijfolie • Zout • Peper Optioneel: • Ontvelde paprika • Paprikapoeder	• Was de courgette en de ui. • Snijd de ui in regelmatige reepjes. • Verhit twee eetlepels olijfolie in de pan en fruit de ui. Voeg ook een beetje zout toe, dat zorgt ervoor dat de ui meer water loslaat en sappiger wordt. • Blijf op middelhoog vuur bakken totdat de ui glazig begint te worden, je kunt de ui ook langer laten bakken zodat die gaat karamelliseren, daardoor wordt de ui zoeter. Niet laten aanbranden. • Snijd ondertussen de courgette in dunne plakjes. Zodra de ui op gewenste punt is, voeg je de courgette toe. • Zet nu vuur middelhoog en laat het geheel een paar minuten al roerend koken. Op deze manier geeft de courgette water af maar zal niet verbranden. Ga door tot de courgette slinkt • Zet nu het vuur lager en laat het geheel langzaam sudderen, afhankelijk van de hoeveelheid 30-45 minuten. Hierdoor kunnen de smaken samenkomen. • (Voeg nu eventueel in de laatste 10 minuten de ontvelde paprika toe.) • Roer af en toe om aanbranden te voorkomen. • Breek nu de eieren en giet die rechtstreeks op de massa. Breng het geheel op smaak met zout, peper en zoet paprikapoeder en begin te roeren, zodat het ei zich goed vermengt met de overige ingrediënten. Wat je wilt bereiken is een soort roerei, waarvoor de dooiers langzaam moeten breken en het ei heel langzaam moet stollen. Het mag niet zo gaar zijn als een omelet, je wilt een romige textuur. • Zet, zodra de textuur naar wens is, het vuur uit en laat het mengsel een paar minuten rusten.
Hulpmiddelen	Tips
	Als je Zarangolla met aardappel wilt maken begin dan met de in plakjes gesneden aardappel, die je zo'n 10 minuutje zachtjes laat garen in de olie en volg dan verder het recept.
Bron: Traditioneel gerecht	