

# Ensalada fresca de pepino

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://ruralmur.com/articulo/451/ensalada-fresca-de-pepino>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Tradicionalmente, tanto las tierras murcianas como en las del resto de la península, se podía disfrutar de determinadas hortalizas en su tiempo de cosecha, y era el verano la época más fecunda, momento en el que se podía disfrutar de tomates y pepinos.

Los hogares de Murcia, y en especial los de las vegas huertanas, preparaban esta sencilla ensalada donde el pepino es el protagonista, en ocasiones acompañado de algo de tomate, y donde el "secreto" es servirla muy fría.

Ingredientes

- Pepino - Tomate - Orégano - Aceite - Vinagre - Agua

Preparación

Se pelan y trocean los pepinos, y si se desea añadir tomate se hace con ellos lo mismo. Se aliña con aceite, vinagre y un poco de orégano y sal. Se añade agua fría, o incluso cubitos de hielo, y se deja en el refrigerador.

Se sirve en la comida, como entrante o para degustar al final de la misma, costumbre esta última más cercana a la tradición de los hogares murcianos.

Fuente: [www.regmurcia.com](http://www.regmurcia.com)

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>

Ensalada fresca de pepino  
[Ruralmur](#)  
[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y6s8xrhf>