

# Receta de cazuela de frangollo chilena



Receta de cazuela de frangollo chilena

La cazuela de frangollo **es una receta casi olvidada hoy en día** para la cual el trigo era preparado moliéndose en piedra el mismo día de la preparación, para luego ser hidratado en agua o caldo de verduras y ser utilizado para preparar guisos y cazuelas.

## ¿Cómo hacer cazuela de frangollo?

Por lo general, la cazuela de frangollo era elaborada con verduras de la estación y **utilizaba indistintamente carnes de gallina, conejo o vacuno**, siendo muy popular mediados del siglo XVIII en Valparaíso, lo que lo convirtió en una

preparación típica de la zona.

## Información Nutricional

**Categoría:** [Sopas y Guisos](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 400

**Vitaminas:** A, B2, B6, E, D, K

**Minerales:** Hierro, Fósforo, Zinc

**Preparación:** 3 horas

**Cocción:** 60 minutos

**Raciones:** 4 personas

## Receta de cazuela de frangollo

### Ingredientes

- 400 g de costillar o osobuco
- 250 g de frangollo (trigo partido)
- 100 g de zapallo amarillo
- 4 trozos de choclo
- 4 papas peladas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla
- Cilantro
- Orégano
- Ají de Color
- Comino
- Sal

### Preparación

- **1.** En un bol grande remojar el frangollo en agua fría

por unas 3 horas, reservar y estrujar justo antes de añadir a la cocción.

- 2. En una olla grande añadir un poco de aceite, la cebolla y el ajo picados y sofreír por unos minutos hasta que la cebolla adquiriera una apariencia transparente.
- 3. Añadir el costillar u osobuco a la olla y cocinar hasta que la carne esté dorada por todos lados.
- 4. Agregar 2 litros de agua e incorporar el frangollo estrujado, sal y condimentar con un poco de orégano seco, ají de color y comino a gusto, revolver suavemente para integrar todos los ingredientes y cocinar por 15 minutos.
- 5. Añadir las papas peladas, las zanahorias picadas en juliana, el pimentón y el zapallo amarillo en trozos, los choclos y mantener la cocción a fuego medio por 25 a 35 minutos hasta que todo esté bien cocido.
- 6. Servir la cazuela de frangollo inmediatamente en un plato hondo, bien caliente, decorada opcionalmente con cilantro fresco picado a gusto.

## ¿Qué es el frangollo?

El frangollo es un tipo de trigo partido **de fácil acceso, elaboración y valor nutricional** que era el alimento preferido del mundo popular de la quinta región, campesinos, trabajadora de astilleros y personas de escasos recursos.

## ¿Sabías qué?

Frangollo palabra que **deriva del latín «frangere» que significa «quebrado»** y sus primeros registros datan de fines del siglo XVII en la región de Valparaíso.

# Recomendamos

[Cazuela de pava](#)

[Cazuela de ave](#)