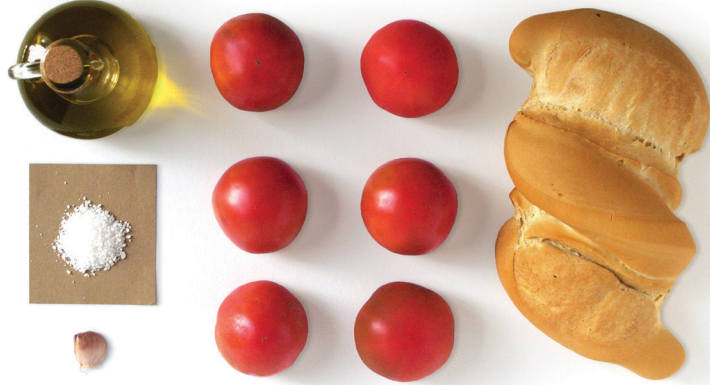


## Resep Salmorejo Cordobés





# Resep Salmorejo Córdoba



## Bestandele:

1 kg tamatie  
 200 gram Telera Cordoba Brood  
 100 gram ekstra virgin olyfolie  
 1 huisie knoffel van Montalban  
 10 gram sout

## Bereiding:

Was tamaties en roer met klitser of blender. Gooi mengesel deur sif om die tamatie se vel en putte te verwyder.

Gooi dan die brood, olyfolie, knoffel en sout in en meng. Versier die dis verder met gekookte eier en ham gesny in klein stukkies.

## Nutritional Values:

| Ingredientes    | grs. | Kcal   | Prot.<br>(gr.) | Lip.<br>(gr.) | Carb<br>(gr.) | Fibra<br>(gr.) | Na<br>(mg.) |
|-----------------|------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| Tomatoes        | 1000 | 170    | 7              | 3             | 31            | 11,5           | 90          |
| bread           | 200  | 470    | 16,8           | 3,8           | 98,6          | 4,52           | 1040        |
| Olive Oil       | 100  | 899    | 0              | 99,9          | 0             | 0              | 0           |
| Garlic          | 5    | 4,9    | 0,39           | 0,03          | 0,81          | 0,08           | 0,2         |
| Salt            | 10   | 0      | 0              | 0             | 0             | 0              | 3876        |
| TOTAL           | 1315 | 1543,9 | 24,2           | 106,7         | 130,4         | 16,1           | 5006        |
| Total/ 100 grs. | 100  | 117,4  | 1,8            | 8,1           | 9,9           | 1,2            | 380,7       |

Estudio realizado por el Prof. Dr. Rafael Moreno Rojas.  
 Aula de Cultura Gastronómica Universidad de Córdoba

