

cofradía gastronómica -
salmorejo cordobés -



Salmorejo Cordobés

Receta / Recept:

Ingredientes:

1 Kg. de Tomates
200 grs. de Pan de Telera Cordobesa
100 grs. de Aceite de Oliva virgen extra
1 diente de Ajo de Montalbán
10 grs. de Sal

Preparación:

Limpier y triturar los tomates, colar para quitar la piel y las pepitas, volver a triturar añadiéndole el pan, el aceite, los ajos y la sal.
Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón serrano.

Zutaten:

1 Kg. Tomaten
200 Gr. Weizenbrot
100 Gr. Olivenöl Extra Virgen
1 Knoblauchzehe
10 Gr. Salz

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und zerkleinern, sieben um Haut und Kerne zu entfernen, pürieren und dabei das Brot, Olivenöl, Knoblauch und Salz hinzufügen.
Mit gehacktem Ei und in Würfel geschnittenem Serrano-Schinken garnieren.



Valores Nutricionales:

Ingredientes	grs.	Kcal	Prot. (gr.)	Lip. (gr.)	Carb (gr.)	Fibra (gr.)	Na (mg.)
Tomates	1000	170	7	3	31	11,5	90
Pan	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Aceite de Oliva	100	899	0	99,9	0	0	0
Ajo	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Sal	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

Nährwerte:

Zutaten	Gramm.	kcal.	Prot. (gr.)	Lip (gr.)	Carb (gr.)	Faser (gr.)	Na (mg.)
Tomaten	1000	170	7	3	31	11,5	90
Brot	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olivenöl	100	899	0	99,9	0	0	0
Knoblauch	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Salz	10	0	0	0	0	0	3876
TOTAL	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
Insgesamt/ 100 gramm.	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7