

cofradía gastronómica
- salmorejo cordobés -





Salmorejo Cordobés

Receta/recepta:

Ingredientes:

1Kgr de Tomates
 200 grs. De Pan de Telera Cordobesa
 100 gras. De Aceite de Oliva
 1 diente de Ajo de Montalbán
 10 grs. de Sal

Preparación:

Limpiar y tritular los tomates, colar para quitar la piel y las Pepitas, volver a tritular añadiendole el pan, el aceite, los ajos y la sal.
 Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón.

Ingredientes	gramos	Kilocalorías	Proteína (G)	Lípidos (G)	Hidratos de carbono (g)	Fibra(G)	Sodio (miligr)
Tomates	1000	170	7	3	31	11.5	90
Pan	200	470	13.8	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	8.9	1.2	380.7

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

Ingredients:

1 Kg. de tomates
 200 grs. de Pan de Telera Cordobesa
 100 grs. d'olio d'oliva virchen extra
 1 ascla d'allo de Montalbán
 10 grs. de sal

Preparación:

Lavar y capolar los tomates, colar-los ta tirar-ne lo borfollo y las simientes, tornar a capolar adhibindo-ie lo pan, l'olio, l'allo y la sal.
 Acotraciar con uego endurau a gallos y pernil trosau

Ingredientes	gramos	Kilocalorías	Proteína (G)	Lípidos (G)	Hidratos de carbono (g)	Fibra(G)	Sodio (miligramo)
Tomates	1000	170	7	3	31	11.5	90
Pan	200	470	13.8	3.8	98.6	4.52	1040
Óleo D'oliva	100	899	0	99.9	0	0	0
Allo	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	8.9	1.2	380.7



Salmorejo Cordobés

Receta/recepta:

Ingredientes:

1Kgr de Tomates
 200 grs. De Pan de Telera Cordobesa
 100 gras. De Aceite de Oliva
 1 diente de Ajo de Montalbán
 10 grs. de Sal

Preparación:

Limpiar y tritular los tomates, colar para quitar la piel y las Pepitas, volver a tritular añadiendole el pan, el aceite, los ajos y la sal.
 Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón.

Ingredientes	gramos	Kilocalorías	Proteína (G)	Lípidos (G)	Hidratos de carbono (g)	Fibra(G)	Sodio (miligr)
Tomates	1000	170	7	3	31	11.5	90
Pan	200	470	13.8	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	8.9	1.2	380.7

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

Ingredients:

1 Kg. de tomates
 200 grs. de Pan de Telera Cordobesa
 100 grs. d'olio d'oliva virchen extra
 1 ascla d'allo de Montalbán
 10 grs. de sal

Preparación:

Lavar y capolar los tomates, colar-los ta tirar-ne lo borfollo y las simientes, tornar a capolar adhibindo-ie lo pan, l'olio, l'allo y la sal.
 Acotraciar con uego endurau a gallos y pernil trosau

Ingredientes	gramos	Kilocalorías	Proteína (G)	Lípidos (G)	Hidratos de carbono (g)	Fibra(G)	Sodio (miligramo)
Tomates	1000	170	7	3	31	11.5	90
Pan	200	470	13.8	3.8	98.6	4.52	1040
Óleo D'oliva	100	899	0	99.9	0	0	0
Allo	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	8.9	1.2	380.7