

cofradía gastronómica
- salmorejo cordobés -



Salmorejo Cordobés



Kold tomatsuppe fra Cordoba

[Cold tomato soup from Cordoba]

Madopskrift [Recipe]

Ingredienser:

1 kilo tomater

200 gram hvidt brød [200 grs. of white bread]

100 gram olivenolie (Extra Virgin)

1 fed hvidløg

10 gram salt

Tilberedelse:

Skyl og rens tomaterne. [Wash and clean the tomatoes] Fjern skindet og kernerne så kun selve tomatkødet er tilbage. [Remove the skin and the seeds so only the tomato meat remains]. Put det i en blender, og tilføj olivenolie, hvidløg og salt. [Put it in a blender, and add olive oil, garlic and salt]. Dekorér med små stykker af hårdkogt æg og serranoskinke. [Decorate with small pieces of hardboiled egg and serrano ham].

Ernæringsværdi:

Ingredienser	Gram	Kcal	Protein (gr)	Fedt (gr)	Kulhydrat (gr)	Fiber (gr)	Na (mg)
Tomater	1000	170	7	3	31	11,5	90
Brød	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olivenolie	100	899	0	99,9	0	0	0
Hvidløg	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 gram	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7