

cofradía gastronómica  
- salmorejo cordobés -



# Salmorejo Cordobés

Receta / Recepto

## 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:

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

## Ingrediencoj:

1 kg de tomatoj  
200 gramoj. Telera Kordovo Pano  
100 gramoj. de ekstra virga oliveleo  
1 clove Ajo de Montalbán  
10 gramoj. Salo

## Preparado:

*Purigu kaj dispreni la tomatojn, strebas forigi la haŭton kaj semojn, miksaĵo denove aldoni la pano, oleo, la ajlo kaj salo.  
Garnish kun pikitaj ovo kaj diced ŝinko.*



## 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
<b>Total/ 100 grs.</b>	<b>100</b>	<b>117,4</b>	<b>1,8</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,2</b>	<b>380,7</b>

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

## Nutrado Faktoj:

Ingrediencoj	gramoj	Kilokalories	Profetinoj (G)	Lipidoj (G)	Karbonhidratoj (G)	Fibra (G)	Natilo (Miligramos)
Tomatoj	1000	170	7	3	31	11,5	90
Pano	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olive Oil	100	899	0	99,9	0	0	0
Ajlo	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Salo	10	0	0	0	0	0	3876
TOTAL	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
<b>Sumo / 100 g.</b>	<b>100</b>	<b>117,4</b>	<b>1,8</b>	<b>8,1</b>	<b>9,9</b>	<b>1,2</b>	<b>380,7</b>