

cofradía gastronómica
- salmorejo cordobés -



Salmorejo Cordobés

Receta / Errezeta:



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:

Limpiar 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.

Osagaiak:

1 kg tomate
200 gramoko. Telera Cordoba Ogia
100 gramoko. birjina estra, oliba olioa
1 Montalban Baratxuri ale
10 gramo. Sal

Prestaketa:

Tomateak garbitu eta birrintzea, iragazi, azala kendu eta haziak, nahasketa berri gehituz, ogia, olioa, baratxuria eta gatza.

Duten Hornigaia arrautza txikituta eta diced urdaiazpikoa urdaiazpikoa.

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

Elikadura gertaerak:

Osagaiak	gramo	Kilocalories	Proteina (G)	Lipidoak (G)	Karbohidratoak (G)	Fibra (G)	Sodio (Miligramos)
Tomatoes	1000	170	7	3	31	11,5	90
Pan	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Oliba olioa	100	899	0	99,9	0	0	0
Baratxuria	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Salt	10	0	0	0	0	0	3876
GUZTIRA	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
Guztira / 100 g.	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7