

cofradía gastronómica
- salmorejo cordobés -



la huerta del
valle del Guadalquivir



Salmorejo Cordobés

Receta / Recette:

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.

Ingrédients:

1K. de tomates
200 grs. de pain Telera Cordobesa
(pain typique de Cordoue)
100 grs. d'huile d'Olive Extra Vierge
1 gousse d'ail de Montalbán
(localité de la Province de Cordoue)
10 grs. de sel

Préparation:

Nettoyer et écraser les tomates, éplucher et épépiner, remixer les tomates en ajoutant le pain, l'huile, l'ail et le sel.
Garnir avec un ou deux œufs hachés et du jambon Serrano en petits dés.



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

Valeurs Nutritionnelles:

Ingrédients	grammes	kilocalories	Protéines (G)	Lipides (G)	Hydrates de Carbone (G)	Fibre (G)	Sodium (Milligrammes)
Tomates	1000	170	7	3	31	11,5	90
Pain	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Huile d'olive	100	899	0	99,9	0	0	0
Ail	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Sel	10	0	0	0	0	0	3876
TOTAL	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
Total / 100 g.	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7

Étude réalisée par le Docteur Rafael Moreno Rojas
Département de Culture Gastronomique de l'Université de Cordoue

www.salmorejocordobes.com

