

cofradía gastronómica  
- salmorejo cordobés -



# Salmorejo Cordobés

Receta / Recept

## 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.

## Ingredienten:

1 Kg tomaten  
200 Gr. Artesanaal boerenbrood  
100 Gr. Olijfolie Virgen Extra  
1 teentje knoflook  
10 gram. zout

## Vorbereitung:

Reinig en plet de tomaten, inspannen om zaden en huid te verwijderen, opnieuw mixen en brood, olijfolie, knoflook en zout toevoegen.  
Garneer met gehakt ei en kleine blokjes Serrano ham.



## 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

## Voedings Waarden:

Ingredienten	gram.	Kcal.	Prot (Gr)	Lip (Gr)	Carb (Gr)	Vezel (Gr)	Na (Mg)
Tomaten	1000	170	7	3	31	11,5	90
Brood	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olijf Olie	100	899	0	99,9	0	0	0
Knoflook	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Zout	10	0	0	0	0	0	3876
TOTAAL	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
<b>Totaal / 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>

Study made by the Teacher Dr. Rafael Moreno Rojas.  
Gastronomy Cultural Area University of Córdoba.