

cofradía gastronómica  
- salmorejo cordobés -



# Salmorejo Cordobés

## Receta / Recipe

### 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 triturar añadiéndole el pan, el aceite, los ajos y la sal.  
Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón serrano.

### Ingredients:

1 kg of Tomatoes  
200 grs. bread de Cordobesa Telera  
100 grs. Olive Oil extra virgin  
1 clove Garlic Montalbán  
10 grs. Salt

### Preparation:

Clean the tomatoes and stir with the blender, strain to remove seeds and skin, adding to beat back the bread, olive oil, garlic and salt.  
Decorate with chopped boiled egg and chopped serrano ham.

## Valores Nutricionales:

Ingredientes	grs.	Kcal	Prot. (gr.)	Líp. (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

## Nutritional Values:

Ingredientes	grs.	Kcal	Prot. (gr.)	Líp. (gr.)	Carb (gr.)	Fibra (gr.)	Na (mg.)
Tomatoes	1000	170	7	3	31	11,5	90
bread	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olive Oil	100	899	0	99,9	0	0	0
Garlic	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
<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