

cofradía gastronómica
- salmorejo cordobés -



Salmorejo Cordobés

Receta / Ricetta:

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.

Ingredienti:

1kg di Pomodori
200 gr di Pane telera cordobesa
(pane tipico di Cordoba)
100 gr di Olio Extravergine di Oliva
1 spicchio d'aglio di Montalbano
(paese della provincia di Cordoba)
10 gr di Sale

Preparazione:

Pulire e tritare i pomodori, colare per levare la pelle e i semi, continuare a tritare aggiungendo il pane, l'olio, l'aglio e il sale.
Decorare con uovo sodo tritato e pezzettini di Jamón Serrano (Prosciutto crudo iberico).



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

Valori nutrizionali:

Ingredienti	gr.	kcal.	Prot. (gr.)	Lip (gr.)	Carb (gr.)	Fibra (gr.)	Na (mg.)
Pomodori	1000	170	7	3	31	11,5	90
Pane	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
Olio di Oliva	100	899	0	99,9	0	0	0
Aglio	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
Sale	10	0	0	0	0	0	3876
TOTALE	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
Totale / 100 g.	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7

www.salmorejocordobes.com

