

cofría gastronómica  
- salmorejo cordobés -



# Salmorejo Cordobés

## Kordobas salmoreho

### Receta/recepte:

#### Ingredientes:

- 1Kgr de Tomates
- 200 grs. De Pan de Telera Cordobesa
- 100 gras. De Aceite de Oliva
- 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 añadiendole el pan, el aceite, los ajos y la sal.

Decorar con huevo duro picado y trocitos de jamón.

#### Sastavdalas:

- 1 kg tomāti
- 200 g Teleras maize (baltmaize)
- 100 g neapstradata augstaka labuma olivella, izcelsmes valsts: Spanija
- 1 daivina kiploka
- 10 g sals

#### Pagatavošana:

Nomazgat un sablanderet tomatus, caur sietu atdala tomātu seklīnas un mizu, turpināt blenderet tomātu masu, pievienojot baltmaizi, olivelli, kiploku un sāli.

Pasnīgt ar sasmalcinātu varītu olu un šķinka gabaliņiem.



Ingredientes	gramos	Kilocalorias	Proteína (G)	Lípidos (G)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (G)	Sodio (mg)
Tomates	1000	170	7	3	31	11.5	90
Pan	200	470	13.8	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	8.9	1.2	380.7

Estudio realizado por el Prof. Dr. Rafael Moreno Rojas  
Aula de Cultura Gastronómica Universidad de Córdoba

Sastāvdaļas	grams	Kilokalorijas	Proteīns (G)	Lipīdi (G)	ogļhidrāti (g)	Šķiedra (G)	nātrijs (miligramos)
Tomāti	1000	170	7	3	31	11.5	90
Maize	200	470	13.8	3.8	98.6	4.52	1040
Olivella	100	899	0	99.9	0	0	0
Kiploks	5	4.9	0.39	0.03	0.81	0.08	0.2
Sāls	10	0	0	0	0	0	3876
KOPĀ	1315	1543.9	24.2	106.7	130.4	16.1	5006
KOPĀ/100 grams	100	117.4	1.8	8.1	8.9	1.2	380.7