

cofrada gastronómica -
salmorejo cordobés -



حساء السالموريخو القرطبي

وصفة

المقادير:

المقادير	غرام	كيلو كالوري	البروتينات (غم)	الدهنيات (غم)	الكربوهيدرات (غم)	الألياف (غم)	الصوديوم (ملغ)
الطماطم	1000	170	3	7	31	11,5	90
الخبز	200	470	16,8	3,8	98,6	4,52	1040
زيت الزيتون	100	899	0	99,9	0	0	0
الثوم	5	4,9	0,39	0,03	0,81	0,08	0,2
الملح	10	0	0	0	0	0	3876
المجموع	1315	1543,9	24,2	106,7	130,4	16,1	5006
المجموع/ 100 غم	100	117,4	1,8	8,1	9,9	1,2	380,7

1 كلغ من الصماطم

200 غم من الخبز التقليدي القرطبي

100 غم من زيت الزيتون الممتاز

1 فستوم من ثوم ثديان

10 غم من الملح

طريقة التحضير:

تنظيف سبعة طماطم، تصفية الأجزاء البذورية الجذوة وتقر
مبسحها من جديد مضافة إليها الخبز و الزيتون الثوم والملح.

يسكتناز بيند البيض المسلوقة، مغر ومقطعة، تصغير كمنلحم
الخبز بر.

أجريت هذه الدراسة من قبل الأستاذ الدكتور زافانيلمورينو

روخاين.

قاعة الأبحاث، معهد الأبحاث، جامعة قرطبة.