

cofrada gastronómica -
salmorejo cordobés -





מתכון סאלמורחו קורדובס SALMOREJO CORDOBÉS

רכיבים:

1ק'עגבניות
200 גר' לחם (באגט)
100גר' שמן זית כתית מעולה (איכותי)
1שן שום
10גר' מלח

אופן ההכנה:

לשטוף ולטחון את העגבניות, לסנן בשביל להוציא קליפה וגרעיני העגבניות. לטחון מחדש יחד עם הלחם, השמן, השום והמלח.

לעטר עם ביצה קשה קצוצה וקוביות חמון סראנו (חזיר)

ערכים תזונתיים:

סודיום (מיליגרם)	סיבים (גר')	פחמימות (גר')	שומן (גר')	חלבון (גר')	אנרגיה) (Kcal)	גרם	רכיבים
90	11.5	31	3	7	170	1000	עגבניות
1040	4.52	98.6	3.8	16.8	470	200	לחם
0	0	0	99.9	0	899	100	שמן זית
0.2	0.08	0.81	0.03	0.39	4.9	5	שום
3876	0	0	0	0	0	10	מלח
5006	16.1	130.4	106.7	24.2	1543.9	1315	סה"כ
380.7	1.2	9.9	8.1	1.8	117.4	100	סה"כ / 100 גרם



www.salmorejocordobes.com

מחקר בוצע ע"י פרופ' רפאל מורנו רוחאס.
מחלקה למחקר גאסטרונומי, אוני' קורדובה.