

Salmorejo cordobés



Este es el plato más característico de Córdoba, Andalucía. Se toma durante la primavera y el verano, cuando se pueden encontrar los tomates en su punto óptimo de madurez y color. Solo tres ingredientes principales, pero han de ser de calidad para un resultado espectacular. Tomates, muy rojos, [pan de miga compacta](#) y aceite de oliva virgen extra. Se toma como primer plato acompañado de tortilla de patatas o berenjenas fritas, aunque no precisa nada más.

El tomate es el ingrediente principal. Es la hortaliza por excelencia de la primavera y el verano. Aporta abundantes [vitaminas, sobre todo A y C, minerales](#) y licopeno, potente antioxidante.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de tomates rojos muy maduros (de rama o de pera).
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de sal gorda.
- 6-7 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 4-5 cucharadas soperas de vinagre de vino.
- 100-150 g. de miga de pan del día anterior (de miga compacta).

¿Cómo lo preparo?

Para que quede más cremoso y suave es mejor utilizar una picadora potente, aunque no es necesario.

Lavar bien los tomates y eliminar la parte central más dura. Hacer unos cortes en forma de cruz y estrujarlos un poco de manera que salga parte del jugo y las semillas (de esta manera al triturar el tomate queda más denso y no admite tanto pan). Pelar el diente de ajo y eliminar el germen central. Triturar bien los tomates con el ajo y la sal. Ha de quedar muy cremoso, sin grumos (por ello es importante que los tomates estén muy maduros).

Añadir la miga de pan al tomate triturado. El pan ha de ser de miga muy densa y apretada y preferentemente asentado de 1-2 días antes. Queda más suave si solo se usa la miga, recortándole la corteza. Añadir el vinagre al gusto. Dejar la miga en remojo con el tomate 1-2 minutos para que absorba el jugo. Triturar de nuevo enérgicamente hasta que quede suave y cremoso. Puede añadirse más miga, dependiendo del tipo de pan admite más o menos. También depende de lo denso que se desee.

Por último se va añadiendo el aceite hasta que vaya tomando el color anaranjado.

Mantener en el frigorífico hasta la hora de servir, para servirlo muy fresco.

Habitualmente se sirve con jamón y huevo cocido picaditos y un chorrito de aceite de oliva o simplemente con aceite y migas de pan.

*** Niños a partir de 7-8 meses (puede ponerse menos ajo o vinagre para los más pequeños)**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
