

Salmorejo cordobés. [Recetas andaluzas

Salmorejo cordobés

Los orígenes del **salmorejo**, plato típico de la cocina cordobesa y cuyo elemento principal es el tomate, podrían remontarse a la época del Califato, en la que tal vez comenzaría siendo un simple majado de ajos, sal, pan, aceite y vinagre. El tomate llegaría después con la colonización de América. Aunque hay que destacar la aparición de la palabra salmorejo, referida a elementos asentados en la cocina casera, ya en textos castellanos de la Edad Media. El **salmorejo** que presentamos es típico de la zona de la subbética.

El **tomate** con su color rojo e intenso es una de las hortalizas más consumidas del mundo. Fue traído de América en el siglo XVI, se popularizó en el siglo XVIII con la aparición de la salsa de tomate y su cultivo se extendió por el mundo en el siglo XX.

El tomate es remineralizante y desintoxicante. Su consumo nos ayuda a expulsar toxinas, y también se encarga de eliminar el ácido úrico y de reducir el colesterol. Además de sabroso e indispensable en nuestra cocina, el tomate es una gran fuente de **potasio, fósforo y magnesio**- fundamentales para la actividad normal de nervios y músculos- y de cantidades importantes de vitaminas **B1, B2, B5, E, C y A**. Pero sobre todo, hay que destacar su riqueza en **licopeno** que lo convierte en un alimento imprescindible para prevenir el cáncer.

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros tipo "pera"
- 200 g de pan del día anterior (corresponde a media baguette)
- 1 diente de ajo
- Medio pepino
- Medio pimiento verde italiano
- Aceite de oliva virgen
- 2 huevos duros
- Vinagre (recomendado vinagre de Jerez)

Preparación del Salmorejo

Se ponen en la batidora los tomates pelados y troceados, y los batimos. A continuación, picamos el pepino, el pimiento y el ajo y los incorporamos a la batidora. También añadimos el pan (sin remojar), la sal (al gusto), una cucharada de vinagre y un chorreón de aceite. Lo batimos todo hasta que esté espesito y gordito.

Posteriormente, pasamos el salmorejo a la fuente o cuenco de servir y se le añade el huevo duro picadito. Y otro chorreoncito de aceite.

Nosotras recomendamos esta receta acompañada de filetes empanados, flamenquines o tortilla de patatas.

¡A mojar pan y a disfrutar!