

SALMOREJO CORDOBÈS

4 personen (voor- of hoofdgerecht)

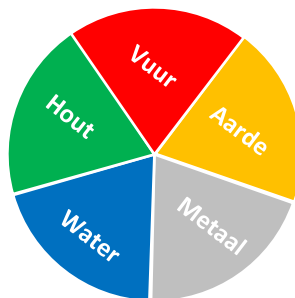


INGREDIËNTEN

1 kg (zeer) rijpe tomaten (H), Sherry-azijn (H), klein beetje sinaasappel rasp (V), 4 eieren (A), 200 gram oud wit brood (A), 125 ml goede olijfolie (A), 2 tenen knoflook (M), 1 tl zout (W) en 100 gram serranoham (W).

AANBEVOLEN BIJ

- hitte, opvliegers
- Qi stagnaties
- maagklachten
- droge huid
- constipatie



EFFECT

- versterkt Yin van de lever
- stimuleert functies van de lever
- reinigt bloed en maakt levenssappen aan
- verdrijft hitte uit het lichaam

BEREIDING

Ontvel de tomaten en snijdt ze in grove stukken.

Ontvellen doe je zo: Snijd met een mesje een kruis aan de bolle kant van de tomaten. Laat ze enkele minuten onderdompelen in kokend water tot je ziet dat het vel loslaat, haal ze eruit en haal het vel van de tomaten.

Pureer de tomaten in een keukenmachine, met een staafmixer of in een blender.

Voeg het oude brood bij de gepureerde tomaten toe en pureer deze samen met de knoflook en de olijfolie tot een dikke substantie. Voeg er een klein beetje zout, sinaasappelschilrasp en azijn toe en eventueel honing naar smaak toe.

TIP

Indien je geen oud brood hebt, leg het dan een half uurtje in de warme zon en klaar! **Glutenvrij brood** is zeker geschikt voor deze soep vanwege de droge structuur.

WEETJE

Tomaten verbetert ogen, huid, hart en bloedvaten, hersenen en vermindert (prostaat)kanker, LDL-cholesterol.

Tomaat bevat de antioxidant **lycopeen** en door de toegevoegde olie in dit gerecht wordt de lycopreen nog beter opgenomen door ons lichaam.

Dek af met folie en zet een uurtje weg in de koelkast om volledig af te koelen als dat is gewenst. Denk aan je verteringsvuur!

Kook de eieren en snij of verbreekel ze. Snijdt de serranoham in smalle slierten.

Serveer de soep in kommen met de snippers ei en de serranoham als garnering en druppel er nog wat van die heerlijke olie overheen.

Indien je verteringsvuur niet optimaal is kun je de soep even opwarmen.

WEETJE

De Salmorejo is, doordat er in tegenstelling tot de gazpacho ook brood wordt toegevoegd, wat dikker en vult daarmee ook veel meer dan de gazpacho. De salmorejo is soms zelfs zo dik dat hij ook wel als saus op het brood wordt gebruikt. Maak het recept voor de soep, die koud wordt gegeten en nog lekkerder is als hij wordt geserveerd met stukjes gekookt ei en strookjes Serrano ham.

Salmorejo is heel eenvoudig te bereiden.



SMAKELIJK!

Een  groet,
Emy

AANVULLENDE INFORMATIE

Cordoba wordt ook wel de oven van Europa genoemd waar de hitte zindert over de olijfkakkers. De boeren op het land nemen als middagmaal een grote portie Salmorejo de Cordobès mee, het koelt ze af en geeft ze energie. Dit komt door de romige en dikke structuur van het brood én de koude thermische werking van de tomaten. Ga je middag weer 'fris' tegemoet.

En nee, het is geen Gazapacho. Salmorejo is door het wit brood een meer roze/oranje uiterlijk en is veel dikker.

Indien je verteringsvuur niet op orde is, is het raadzaam de soep het vuur even te laten zien. Zo zorg je voor je verteringsvuur én breng je toch koelte in je lijf!

KOKEN MET 5 ELEMENTEN IS EEN VOEDENDE CYCLUS

HOUT wakkert VUUR aan; de as van vuur maakt AARDE, de mineralen uit aarde vormen METAAL, metaal zet zich voort in WATER en water voedt weer.....

Dat is ook wat de ingrediënten met elkaar doen: ze versterken/voeden elkaar én jou!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"
Hippocrates