



INGREDIENTES:

- 2 manojos de cebollas tiernas
- 1 col mediana
- 1/2 coliflor pequeña
- 3 tomates maduros, ó 250 gramos de tomate triturado
- 100 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón
- sal, y pimienta
- 200 gramos de sopas mallorquinas

PREPARACIÓN:

1. Se limpia toda la verdura y la vamos troceando, primero la col, se pone todas las hojas que quepan en el vaso, se le echa un cubilete de agua, y se **programa 3 segundos velocidad 4** hasta que terminemos con toda la col. Reservamos,

2. Seguidamente echamos la coliflor con un poco de agua también y **programamos 2 segundos velocidad 4**, seguidamente partimos el tomate en trozos homogéneos y se ponen en el vaso **3 segundos velocidad 5**.

También reservamos.

3. Por último cortamos las cebollas tiernas que son largas las cortamos en varios trozos, los

ponemos en el vaso y **programamos 5 segundos en velocidad 5**, si los quieres mas pequeños programamos un poco mas a la misma velocidad. Sacamos y reservamos.

4. Ahora, **se pone la mariposa en las cuchillas** y el aceite en el vaso y **programamos de 45 a 50 minutos temperatura 100 velocidad cuchara giro a la izquierda**

, cuando el aceite esté caliente que será

a los 3 minutos

aproximadamente

, echamos la cebolla tierna previamente cortada,

pasados 7 minutos

, echamos el tomate, miramos por el bocal y cuando esté el tomate sofrito, vamos echando la col, la que quepa, a medida que se menguando, vamos añadiendo hasta que la tengamos toda en el vaso,

pasados unos minutos

que habrá menguado la col añadimos la coliflor, 200 gramos de agua sal pimienta y el pimentón, y

dejamos que se cueza los minutos que nos queden de la programación. Comprobar que la verdura este cocida y ya está.

5. Ahora, se pueden hacer de 2 maneras: **Sopas secas, o Sopas escaldadas:**

6. **Para las sopas escaldadas** no tienes que hacer mas que poner las sopas en un plato y añadir por encima las verduras con el caldo.

7. **Para las sopas secas** ponemos en una cazuela el caldo de las verduras es decir colamos las verduras y en el caldo se va poniendo las sopas a trozos hasta que se beban el caldo, luego se pone la verdura por encima y se pueden comer tanto calientes como frías. Buen Provecho.



