



INGREDIENTES:

- aceite de oliva
- 1 cebolla de unos 250 gramos
- 200 gramos de lomo de cerdo o carne magra
- 3 tiras de panceta fresca a trocitos
- 1 manojo de cebolletas (sofritos)
- 10 dientes de ajo rotos y sin pelar
- 3 tomates grandes maduritos (ó 6 de ramallet)
- 1 manojito de perejil fresco
- 1/2 col a trozos medianos
- 150 gramos de setas, o gírgolas, o champiñones laminados
- 150 gramos de espinacas o acelgas (1 manojo)
- 300 gramos de coliflor a trocitos
- 2 alcachofas laminadas (opcional)
- 100 gramos de guisantes (opcional)
- pimienta negra en polvo
- pimentón en polvo
- sal o pastilla de caldo de verduras
- 250 gramos de pan de sopas

ELABORACIÓN:

1. Poner aceite, en una cazuela grande y profunda (de barro, o la que tengamos) y ponerla a calentar y sofreír la cebolla cortada como a tiras, y cuando esté ya con un poco

pochadita.

2. Añadir la carne a tacos, y la panceta también, darle unas cuantas vueltas, que coja un ligero color, y agregar la cebolleta, a rodajitas, los ajos, sin pelar pero rotos (aplastados) dar unas cuantas vueltas a todo, e incorporar los tomates, sin piel, y a trocitos pequeños, seguir sofriendo, añadimos la coliflor a trozos como florecitas, y continuamos, añadiendo la col, en dos o, tres veces (como hay que esperar que baje un poco, la vamos tapando, mezclando, añadimos de nuevo, mezclamos, tapamos, y el volumen va bajando, continuamos igual, con las espinacas, lavadas y troceadas, seguimos con las setas, o lo que las sustituya, ponemos un poquito de sal, bien de pimienta negra en polvo, espolvoreamos con pimentón, mezclamos todo muy bien durante varios minutos.

3. Añadimos agua suficiente, para casi cubrir toda la verdurita. Lodejamos cocer todo a fuego medio, unos 20 ó 25 minutos.

4. En otro cazuela o recipiente ancho (ya no importa tan alto, puede ser cazuela de barro también si se quiere) ponemos por todo el fondo las sopas repartidas (el pan de sopas) y con la ayuda de una espumadera si tenemos que cuela un poco el caldo al cogerlas, ir poniendo por encima todas las verduras empapadas en caldito (han de quedar las sopas mojaditas, pero no empapadas) por encima rociarlas con unos hilos de aceite de oliva, y pimienta negra en polvo, taparlas y dejarlas reposar unos 20 minutos antes de comerlas. **Y.....listas**

5. **Sugerencia:** Si se hacen las sopas en la típica cazuela mallorquina de barro, como es de una hechura particular, más honda en la parte de abajo, cuando ha terminado de cocerse la verdura, se saca toda con una espumadera, y se pone en un recipiente, se deja un poquito de caldo en el fondo, y se colocan las sopas (el pan) y se cubren con toda la verdura, y con una espátula se va haciendo un agujero en el centro, para que el exceso de caldo quede en él, e ir sacándolo con una cuchara, de modo que vayan escurriéndose de esta manera, y queden mojaditas pero no empapadas.

6. **(Yo por cocinar en vitrocerámica, no las hago en cazuela de barro desde el principio, pero si las sirvo en ella, y casi siempre en las cazuelitas individuales, para poner una por persona, o por si me sobran las dejo ahí, y después las caliento un poco en el microondas).**

SOPAS MALLORQUINAS DE MATANSES (Tradicional)

