



INGREDIENTES:

- 300 gramos de lomo de cerdo o carne magra
- 250 gramos de pan de sopas
- 2 manojos de cebolletas
- 1 manojo grande de perejil (o una bolsita de perejil fresco)
- 2 puerros
- 3 dientes de ajo
- 5 tomates de ramillete
- 150 gramos de setas o champiñones laminados
- 150 gramos de espinacas
- 300 gramos de coliflor a trocitos
- 2 alcachofas laminadas 100 gramos de guisantes
- 1 col pequeña (de 1 kilo aproximadamente)
- 150 gramos de aceite
- sal o pastilla de verduras y pimentón



PREPARACION: vase al perfil. Usar las 500 gr de carne de cerdo a velocidad 5. Basarva
que se ha de cocer a fuego lento y con agua suficiente para cubrir la carne. Cuando
esté cocida, se le añade el tomate y se cocina a fuego lento durante 1 hora y media.