



### 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.



