

## SOPAS MALLORQUINAS

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Pan payes para sopas	200 g.	50 g.
• Puerros	2 uds. Aprox. 150 g.	38 g.
• Coliflor	½ ud. Aprox. 125 g.	31 g.
• Acelgas	100 g.	25 g.
• Repollo chico (si es posible la especie "borrocho")	1 uds. Aprox. 100 g.	25 g.
• Cebolla	1 ud. 200g	25 g.
• Tomate	200 g.	25 g.
• Pimentón dulce	2 cucharaditas	
• Pimientos verdes	2 uds. Aprox 100 g.	25 g.
• Agua	2 vasos.	
• Pimienta negra recién molida	Al gusto	
• Perejil	Manojo	
• Ajo	2 dientes	
• Aceite de oliva	40 g.	10 g.
• Sal	Al gusto	

### ELABORACIÓN

Poner el aceite en una cazuela de barro, cuando esté caliente echar la cebolla cortada en juliana y el pimiento cortado a cuadros, rehogar sin que se dore.

Añadir el tomate pelado y cortado en cuadritos y las verduras cortadas en trozos no muy pequeños. Hacer "sudar" esas verduras y añadir el pimentón. Sazonar.

Añadir el agua y dejar que se cueza todo. Una vez cocido comprobar el

---

sazonamiento y sacar la verdura de la cazuela, dejando el caldo dentro.

Poner el pan de sopa dentro del caldo y poner la verdura encima. Tiene que quedar el pan remojado, pero sin caldo, por lo tanto habrá que dejar reposar las sopas unos 15 minutos por lo menos antes de comer.

Servir en la misma cazuela de barro a la mesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Kicocalorías	Por persona: 314 Kcal.
Hidratos de Carbono	44 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	4 ½ R.
Proteínas	9 g.
Grasa	12 g.

<b>Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina Mallorquina</b>
--