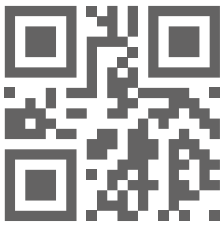




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# SOPES MALLORQUINES

## Ingredients (2 pax)

- 1 grell
- 3 tomàtiques de ramellet
- 6 fulles de col
- 2 carxofes
- 3 flors de colflori
- 3 grans d'all
- 1 poc de julivert
- Pa de sopes
- Aigua
- Sal marina
- Una fulla de llorer
- Pebre bord i pebre bo



## Elaboració

En primer lloc rentau i tallau tota la verdura. Mentrestant, posau aigua al foc amb la fulla de llorer.

Posau un rajolí d'oli dins una greixonera i sofregiu-hi el grell i l'all. Quan el grell sigui transparent afegiu-hi la tomàtiga i una culleradeta de pebre bord i pebre bo.

Seguidament afegiu les carxofes i la col i deixau-ho coure uns cinc minuts.

Llavors, abocau-hi l'aigua calenta i feu-ho bullir cinc minuts més.

A continuació incorporeu la colflori i el julivert i deixau-ho bullir fins que sigui cuit.

Per acabar, col·locau les sopes dins un plat, a damunt posau-hi les verdures i una mica del mateix brou fins que el pa ja no pugui absorbir-ne més.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

