

# All About Garlic Scapes



**Fun Fact:** Scapes are harvested before the garlic bulb so that the plant can channel energy into producing flavorful bulbs.

**Garlic Scapes** are the flower bud of the garlic plant and taste just like a milder garlic with a hint of sweetness

**Choose** scapes which are a vibrant green color

**Store** scapes in a plastic bag in the refrigerator. They will keep for several weeks.

**Use** scapes in the same dishes you would use garlic



## RECIPE

### Cabbage, Radish & Carrot Slaw w/ Scape-Cilantro Vinaigrette



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 head cabbage, shredded  
1 bunch radishes, thinly sliced

**For Vinaigrette:**

2 minced garlic scapes (or more if you want more garlic flavor)  
1/4 cup minced cilantro  
1/2 cup olive oil  
1/4 cup apple cider vinegar  
1 tsp honey  
Salt and pepper (to taste)

**Preparation:**

1. Shred cabbage and carrots as finely as possible.
2. Thinly slice radishes
3. Mix together in a large bowl

***To make the vinaigrette:***

4. Cut scape down the middle and chop into small pieces. Combine the diced pieces into a ball and finely mince.
5. Mince the cilantro and combine with the scapes.
6. In small bowl, whisk together all ingredients except oil. Let cilantro steep in mixture for a few minutes, then thoroughly whisk in oil.
7. Pour over slaw and blend well.
8. Serve cool and enjoy on its own or on top of brown rice or any other grain or protein!



# Todo sobre los tallos de ajo



**Dato Interesante:** Los tallos son cosechados antes que el bulbo del ajo para que la energía de la planta se enfoque en producir bulbos con mucho sabor.

**Los Tallos de Ajo** son los brotes de la planta de ajo y tienen un suave gusto a ajo con un poco de dulzor.

**Escoge** tallos de color verde vibrante.

**Mantenga** los tallos en una bolsa de plástico en el refrigerado. Se mantienen por varias semanas.

**Use** los tallos en las mismas comidas que usaría el ajo



## RECETA

### Ensalada de repollo, zanahoria y rábano con vinagreta de cilantro y tallos de ajo



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 20 minutos

**Ingredientes:**

1 cabeza de repollo, rallado

1 ramo de rábano, en rebanados finitos

**Vinagreta:**

2 tallos de ajo, molidos (o mas dependiendo de cuanto sabor a ajo le guste)

1/4 taza de cilantro picado

1/2 taza aceite de oliva

1/4 taza vinagre de cidra de manzana

1 cdta miel

Sal y pimienta a gusto

**Preparación:**

1. Ralle las zanahorias y el repollo los mas finito que pueda .
2. Corte el rábano en rebanadas finas.
3. Mezcle todo los vegetales juntos en un recipiente

**Como hacer la Vinagreta :**

4. Corta tallos por el medio, pica en pedazos pequeños, combine pedazos en una bola y pica tallos.
5. Pica cilantro y combine con tallos
6. En un recipiente pequeño, bate todo los ingredientes menos el aceite. Remoje el cilantro en la mezcla por unos minutos. Después bate el aceite a la mezcla.
7. Añadir la vinagreta a los vegetales, y mezcle .
8. Sirva frio, puede disfrutar esta comida así mismo o también lo puede combinar con arroz, cualquier otro tipo de grano, o una proteína

