

All About Cabbage!



Fun Fact: Cabbage is one of the oldest vegetables, dating back to the 1600's!

Choose cabbage with firm heads and no brown spots. A good cabbage should feel heavy for its size.

Keep it fresh by refrigerating unwashed whole cabbage for 3 weeks to 2 months tightly wrapped in plastic. Shredded or chopped cabbage is best used within 2 weeks.

Prepare cabbage by removing outer leaves and rinsing well.

Cook cabbage by steaming, boiling or sautéing just until tender. You can also eat it raw in a salad!



RECIPE

Cruciferous Delight Soup



Servings: 4-6

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 20 minutes

Ingredients:

2 tablespoon cooking oil

1 onion, small diced

2 cloves garlic, minced

3-4 purple potatoes, diced

2-3 turnips, diced

2 tablespoon F2Y Herb Blend

Salt and pepper, to taste

4 cups water

1 bunch collards, cut collard in half removing the stem; stack collard leaves and thinly slice

1/2 head cabbage, thinly sliced

Preparation:

1. Heat cooking oil in a large pot. Add the onion and garlic cook until it begins to turn translucent.
2. Add turnips, potatoes, Herb Blend and salt and pepper, to taste. Add water and bring to a boil.
3. Once the water boils, reduce the heat to a simmer and add the cabbage and collards.
4. Continue cooking until the vegetables soften and a broth forms, approximately 15 minutes.

Note: This recipe can be made in a crockpot! Just add all of the ingredients and cook for up to 8 hours on the lowest setting.



Todo sobre el repollo!



Dato curioso: el repollo es uno de los vegetales más antiguos, ¡se remonta a los 1600!

Elija el repollo con las cabezas firmes y sin manchas marrones. Un buen repollo debe sentirse pesado por su tamaño.

Manténgalo fresco refrigerando el repollo entero sin lavar durante 3 semanas a 2 meses bien envuelto en plástico. El repollo triturado o picado se utiliza mejor en 2 semanas.

Prepare la col quitando las hojas exteriores y enjuagándola bien.

Cocine el repollo al vapor, hirviendo o salteando hasta que esté tierno. ¡También puedes comerlo crudo en una ensalada!



RECETA **Sopa Crucifera Delicia**



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de cocina

1 cebolla, picada pequeña

2 dientes de ajo, picados

3-4 papas moradas, en cubitos

2-3 nabos, cortados en cubitos

2 cucharadas de mezcla de hierbas F2Y

Sal y pimienta para probar

4 tazas de agua

1 manojo de coles, corte la col

en la mitad quitando el tallo;

apilar hojas de col y rebanar

finamente

1/2 cabeza de repollo, en rodajas

finas

Preparación:

1. Calentar el aceite de cocina en una olla grande. Agregue la cebolla y el ajo cocine hasta que comience a volverse translúcido.

2. Agregue los nabos, las papas, la mezcla de hierbas y la sal y la pimienta, al gusto. Añadir el agua y dejar hervir.

3. Una vez que el agua hierva, reduzca el fuego a fuego lento y agregue la col y las coles.

4. Continúe cocinando hasta que las verduras se ablanden y se forme un caldo, aproximadamente 15 minutos.

Nota: ¡Esta receta se puede hacer en un crockpot! Solo agregue todos los ingredientes y cocine por hasta 8 horas en el ajuste más bajo.

