

All About Tendersweet Cabbage!



Tendersweet Cabbage is a varietal that our farmers here at the Food Bank love to grow! It is a very tasty and generally unknown varietal of green cabbage that tastes just like its name!

This **varietal** features tender leaves that are very thin, sweet and crisp. Its somewhere between a napa cabbage and a traditional green/red cabbage.

Choose cabbages with fresh, crispy and compact heads. Avoid those with yellowing or spotted leaves.

Keep it fresh like you would with any other leafy green. Store cabbage whole in a plastic bag in the refrigerator for up to a week.

Prepare by washing leaves thoroughly, cutting it in half lengthwise, removing the core, and chopping as desired.

Uses: this cabbage is perfect for coleslaw or stir fries. The leaves, used whole or cut up into squares, are also suitable for wraps.



RECIPE

Crunchy Cabbage Fall Salad



Servings: 4-6

Prep Time: 30 minutes

Ingredients:

2 cups brown rice, cooked according to packaging

1 medium cabbage, chopped OR shredded

1 hot pepper, deveined, deseeded and finely chopped

1 bunch scallions, thinly sliced

Dressing:

3 tbsp cooking oil

1/4 cup apple cider vinegar

1/4 cup fresh cilantro, finely chopped

1 tablespoon honey

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook the brown rice according to the instructions on the packaging. Set aside to cool.

2. Cut the cabbage in half, remove the core and chop or shred. Thinly slice the scallions and finely chop the hot pepper. Combine with the cooked rice.

3. Finely mince the cilantro, and place in small bowl. Whisk together the cilantro, vinegar, honey and salt/pepper (optional). Let the cilantro steep in mixture for a few minutes, then slowly whisk in oil. Pour over the rice and mix well.

4. Serve cold or hot and enjoy!

Note: fresh lime is a great addition to this recipe if available!



Todo sobre repollo



¡El **repollo dulce** es una variedad que a nuestros agricultores del Banco de Alimentos les encanta cultivar! Es una variedad de col verde muy sabrosa y generalmente desconocida que sabe igual que su nombre.

Esta **variedad** presenta hojas tiernas que son muy delgadas, dulces y crujientes. Está en algún lugar entre una col napa y una col verde / roja tradicional.

Elija coles con cabezas frescas, crujientes y compactas. Evite aquellos con hojas amarillas o manchadas.

Manténgalo fresco como lo haría con cualquier otro verde frondoso. Guarde el repollo entero en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

Prepárese lavando bien las hojas, cortándolas por la mitad a lo largo, quitando el núcleo y cortando según lo desee.

Usos: esta col es perfecta para ensalada de col o salteados. Las hojas, usadas enteras o cortadas en cuadrados, también son adecuadas para envolturas.



RECETA

Ensalada de col crujiente



Porciones: 4-6

Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

2 tazas de arroz integral cocido de acuerdo con el empaque

1 col mediana, picada o rallada

1 pimiento picante, desvenado, sin semillas y finamente picado

1 manojo de cebollines, en rodajas finas

Aderezo:

3 cucharadas taza aceite

1/4 taza vinagre de sidra de manzana

1 cucharada miel

1/4 taza de cilantro fresco, finamente picado

Sal y pimienta, a gusto

Preparación:

1. Cocine el arroz integral de acuerdo con las instrucciones en el paquete. Ponga a un lado para enfriar.
2. Corte el repollo por la mitad, retire el núcleo y pique o triture. Corte en rodajas finas los cebollines y pique finamente el pimiento picante. Combinar con el arroz cocido.
3. Pique finamente el cilantro y colóquelo en un tazón pequeño. Batir el cilantro, el vinagre, la miel y la sal / pimienta (opcional). Deje que el cilantro se mezcle durante unos minutos, luego bata lentamente en aceite. Verter sobre el arroz y mezclar bien.
4. ¡Sirve frío o caliente y disfruta!

Nota: Si está disponible el limón verde fresco es una gran adición a esta receta!

