



Broccoli

Varieties: Belstar, Calabrese, De Cicco, Green Magic, Marathon, Waltham

Storage:

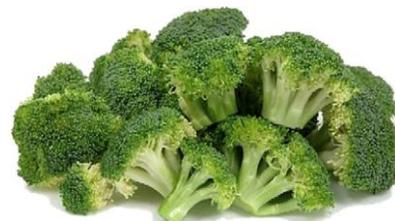
- Refrigerate unwashed broccoli in an airtight bag for up to 4 days.

Preparation:

- Wash with cool water
- If stems are tough, peel with a vegetable peeler and cut off any rough ends with a knife.
- Cut stems and florets into bite-sized pieces.

Quick Recipe: Roasted Broccoli

1. Cut one head of broccoli florets and stems into bite-sized pieces..
2. Toss with oil salt, pepper, and minced garlic, then spread in a single layer on a baking sheet. Roast at 425° for 10-15 minutes, or until tender.
3. Serve immediately, topped with a squeeze of lemon juice and/or a sprinkle of Parmesan cheese.



Good for You:

- Broccoli is a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to Use:

- Add raw broccoli to salads and slaws.
- Sautee broccoli and onion and add to pasta with cooked or canned tomatoes for a quick and nutritious sauce.
- Blend fresh or frozen broccoli into a smoothie.

Tip:

Broccoli is a cool weather vegetable that tastes best in fall, winter, and early spring.



البروكلي

الأصناف: Green Magic و De Cicco و Calabrese و Belstar و Waltham و Marathon



الفوائد لك:

- البروكلي هو مصدر جيد لفيتامين سي، الذي يدعم صحة العظام والأسنان، والتنام الجروح، ووظيفة المناعة.

طرق للاستخدام:

- يُضاف البروكلي النيء إلى السلطات العادية وسلطة الكرنب.
- يُقلى البروكلي والبصل ويُضاف المزيج إلى المعكرونة مع الطماطم المطبوخة أو المعلبة لتناول صلصة سريعة ومغذية.
- يُخلط البروكلي الطازج أو المجمد في خلاط لعمل العصير.

نصيحة:

البروكلي هو من الخضروات الشتوية ومذاقه أفضل في الخريف والشتاء وأوائل الربيع.



التخزين:

- يوضع البروكلي غير المغسول في كيس محكم الإغلاق في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد.
- إذا كانت السيقان صلبة، تُقشر بقشرة خضار وتُقطع أي أطراف خشنة بسكين.
- تُقطع السيقان والزهرات إلى قطع صغيرة الحجم.

وصفة سريعة: البروكلي المحمص

1. يُقطع رأس واحد من زهرات البروكلي وسوقه إلى قطع صغيرة الحجم.
2. يُقلى بالملح والزيت والفلفل والثوم المفروم، ثم يُوضع في طبقة واحدة على صينية خبز. يُشوى على درجة حرارة 425 فهرنهايت لمدة 10-15 دقيقة أو حتى ينضج.
3. يُقدّم على الفور مع عصير الليمون و/أو رش جبن البارميزان.