



Cauliflower

Varieties: White (Snowball, Giant of Napels), Purple (violet Queen, Purple Cape), Orange (Cheddar, Orange Bouquet), Green (Green Macerata)



Storage:

- Refrigerate raw cauliflower, tightly wrapped, for 3-5 days.
- Cooked cauliflower will keep in the refrigerator for 1-3 days.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Remove yellowed leaves and tough stems and discard or compost.
- Cook head whole or break apart into florets using your hands or a knife.

Quick Recipe: Cauliflower Soup

1. Break apart a whole head of cauliflower and boil, covered in salted water, until tender.
2. Optional: while cauliflower cooks, sauté 1 medium onion in butter or oil.
3. Puree cauliflower and onion, if using, in a blender with a small amount of cooking liquid or milk until soup is desired consistency.
4. Return soup to pan and simmer for an additional 5-7 minutes.
5. Serve topped with parsley, green onion, and/or shredded cheese.

Good for You:

- Cauliflower is rich in antioxidants, which protect against many diseases, including some types of cancer.

Ways to Use:

- Mash cauliflower with potatoes for extra nutrition.
- Stir cauliflower puree into soups and creamy sauces as a thickener.
- Finely chop or pulse in a food processor and use as an addition to or substitute for rice.

Tip:

The word cauliflower comes from the Latin words for "cabbage flower." The part we eat is actually a cluster of flower heads which will develop seeds if left undisturbed.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides



القرنبيط

الأصناف: الأبيض (Snowball و Giant of Napels)، والبنفسجي (Purple و violet Queen)، والأخضر (Green Macerata)، والبرتقالي (Cape، و Orange Bouquet و Cheddar)



الفوائد لك:

- القرنبيط غني بمضادات الأكسدة التي تحمي من العديد من الأمراض، بما في ذلك بعض أنواع السرطان.

طرق للاستخدام:

- يُهرس القرنبيط مع البطاطا لمزيد من التغذية.
- يُقَلَّب هريس القرنبيط في الحساء والصلصات الكريمة لتزداد سماكته.
- يُقطع أو يُفرم ناعماً في محضر الطعام ويُستخدم كإضافة إلى الأرز أو كبديل له.

نصيحة:

تأتي كلمة cauliflower [الكلمة الإنجليزية] من الكلمة اللاتينية التي تعني «زهرة الملفوف». الجزء الذي نأكله هو في الواقع مجموعة من رؤوس الزهور التي ستصبح في نهاية المطاف بذوراً إن تُركت من دون قطف.



التخزين:

- يوضع القرنبيط النيء في الثلاجة ملفوفاً بإحكام لمدة 3-5 أيام.
- يُحتفظ به في الثلاجة لمدة 1-3 أيام.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد.
- تُزال الأوراق الصفراء والسيقان الصلبة وتُلقى في القمامة أو تُستخدم كسماد.
- يُطهى الرأس بالكامل أو يُقسم إلى زهورات باستخدام اليدين أو سكين.

وصفة سريعة: حساء القرنبيط

1. يُقسم رأس كامل من القرنبيط ويغلى مع غمره بالكامل بالماء المملح حتى ينضج.
 2. اختياري: أثناء طهي القرنبيط، تُقلَى 1 بصلة متوسطة في الزبدة أو الزيت.
 3. يُهرس القرنبيط والبصل، في حالة استخدامه، في الخلاط مع كمية صغيرة من سائل الطهي أو الحليب حتى يصبح الحساء بالقوام المطلوب.
 4. يُهرس القرنبيط والبصل، في حالة استخدامه، في الخلاط مع كمية صغيرة من سائل الطهي أو الحليب حتى يصبح الحساء بالقوام المطلوب.
 5. يُعاد الحساء إلى المقلاة ويُترك على نار خفيفة لمدة 5-7 دقائق إضافية.
- يُقدَّم مع تغطيته بالبقدونس والبصل الأخضر والجبن المبشور.