



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.





Súp lơ

Các giống khác nhau: Súp lơ trắng (Snowball, Giant of Naples), súp lơ tím (Violet Queen, Purple Cape), súp lơ Cam (Cheddar, Orange Bouquet), súp lơ xanh (Green Macerata)



Bảo quản:

- Để súp lơ tươi trong tủ lạnh, bọc kín trong 3-5 ngày.
- Súp lơ đã nấu chín có thể để trong tủ lạnh 1-3 ngày.

Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh.
- Cắt bỏ phần lá vàng và cuống cứng, vứt đi hoặc ủ thành phân hữu cơ.
- Nấu nguyên cả cái hoặc tách nhỏ thành từng bông bằng tay hoặc dao.

Công thức chế biến nhanh: Súp hoa lơ

1. Cắt nhỏ toàn bộ cái súp lơ rồi luộc, cho vào nước muối, cho tới khi mềm.
2. Không bắt buộc: khi đang nấu súp lơ, hãy xào 1 củ hành tây cỡ vừa với bơ hoặc dầu ăn.
3. Nghiền súp lơ và hành tây, nếu có, trong máy xay với một chút nước dùng hoặc sữa cho tới khi súp có độ sánh như ý.
4. Đổ lại phần súp vào chảo và đun liu riu thêm 5-7 phút nữa.
5. Cho rau mùi tây, hành lá và/hoặc phô mai bào lên trên.

Tốt cho bạn:

- Súp lơ rất giàu chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ chống lại nhiều loại bệnh tật, bao gồm cả một số loại ung thư.

Cách dùng:

- Nghiền súp lơ với khoai tây để bổ sung dinh dưỡng.
- Cho món súp lơ nghiền vào súp và thêm vào sốt kem để tạo độ đặc.
- Cắt nhỏ hoặc cho vào máy xay thực phẩm và dùng làm món bổ sung hoặc thay thế cơm.

Mẹo:

Từ “cauliflower” (súp lơ) bắt nguồn từ tiếng La tinh với nghĩa “hoa bắp cải”. Phần chúng ta ăn được thực tế là chùm bông hoa mà nếu để nguyên sẽ phát triển thành hạt.

