



## 7 Ways to Use Stovetop Cabbage

1. Toss stovetop cabbage with black beans, juice of 1 lime, and cilantro. Use as a burrito filling..
2. Mix in chopped mushrooms and garlic, and cook for 5 more minutes. Toss with pasta of your choice.
3. Mix in browned ground turkey and tomato sauce and enjoy over pasta.
4. Fold stovetop cabbage into scrambled eggs.
5. Add 2 teaspoons soy sauce and stir in 3 cups cooked rice and chopped green onion.
6. Add 2 tablespoons flour into the pot with melted butter and stir until flour becomes a thick paste. Slowly add 1 cup milk and stir constantly until the liquid thickens and there are no lumps. Add stovetop cabbage, 1 cup of shredded cheese and spiral noodles.
7. Add 1 teaspoon curry powder, 1 can of diced canned tomatoes, and 1 can of rinsed and drained chickpeas. Simmer 10 minutes until the sauce thickens and enjoy.



### Stovetop Cabbage:

Heat 2 tablespoons oil in a stock pot and cook cabbage 25-30 minutes until it is completely cooked down. Season with salt and pepper.



### Cutting Cabbage:

Cut head of cabbage in half. Cut each halves in half again. Place on a diagonal, cut away the core, then thinly slice. Repeat with remaining wedges

## 7 طرق لاستخدام الملفوف



### الملفوف المُقلَّب:

يُسَخَّن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء مقعر ويُطهى الملفوف لمدة 25-30 دقيقة حتى ينضج تماماً. يُرَش عليه بالملح والفلفل.



### تقطيع الملفوف:

يُقَطع رأس الملفوف إلى نصفين. ويُقَطع كل نصف إلى نصفين. يوضع على شكل فطري، ويُزال اللب، ثم يُقَطع إلى شرائح رقيقة. تُكرر العملية مع القطع الباقية.

1. يُقَلَّب الملفوف مع الفاصولياء السوداء، وعُصارة 1 ليمونة، والكزبرة. يُستخدم كمشورة للبوريتو.

2. يُمزج مع الفطر المفروم والثوم ويُطهى لمدة 5 دقائق أخرى. يُقَلَّب مع المعكرونة من اختيارك.

3. يُمزج مع لحم الديك الرومي وصلصة الطماطم ويؤكل مع المعكرونة.

4. حوّل مظهر الملفوف إلى مظهر بيض مخفوق.

5. تُضاف 2 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا ويُقَلَّب المزيج مع 3 أكواب من الأرز المطبوخ والبصل الأخضر المفروم.

6. تُضاف 2 ملعقة كبيرة من الدقيق في القدر مع الزبدة المذابة ويُقَلَّب المزيج حتى يصبح الدقيق عجينة سميكة. يُضاف ببطء 1 كوب حليب ويُقَلَّب باستمرار حتى يتكاثف السائل وتتلاشى الكتل. يُضاف الملفوف و1 كوب من الجبن المبشور والمعكرونة الحلزونية.

7. تُضاف 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري، و1 علبه من مكعبات الطماطم المعلبة، و1 علبه من الحمص المغسول والمصفى. يُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق حتى تتكاثف الصلصة وصحة وعافية.