



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 façons d'utiliser le chou avec une cuisinière

1. Ajoutez des haricots noirs, le jus d'un citron vert et de la coriandre avec du chou cuit à la cuisinière. Servez-vous-en comme garniture de burrito.
2. Incorporez des champignons hachés et de l'ail, et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Mélangez avec les pâtes de votre choix.
3. Incorporez de la dinde hachée brunie et de la sauce tomate et dégustez avec des pâtes.
4. Incorporez du chou cuit avec des œufs brouillés.
5. Ajoutez 2 cuillères à café de sauce soja et incorporez 3 tasses de riz cuit ainsi que de l'oignon vert haché.
6. Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine dans une casserole avec du beurre fondu et remuez jusqu'à ce que la farine constitue une pâte épaisse. Ajoutez progressivement 1 tasse de lait et remuez constamment jusqu'à ce que le liquide épaississe et qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez du chou, 1 tasse de fromage râpé et des nouilles en spirale.
7. Ajoutez 1 cuillère à café de curry en poudre, 1 boîte de tomates en conserve en dés et 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés. Laissez mijoter 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et dégustez.



Chou à la cuisinière :

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole et faites cuire le chou pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



Couper du chou :

Coupez la tête de chou en deux. Coupez à nouveau chaque moitié en deux. Placez-les en diagonale, retirez le cœur et coupez-les en fines tranches. Faites de même avec les morceaux restants