

## CAULIFLOWER



### About Cauliflower:

- Cauliflower is high in fiber and B-vitamins.
- It has a creamy, sweet, slightly nutty flavor and even though the florets are the most common part of the cauliflower that is eaten, the stem and leaves can also be eaten.

### Care/Storage/Selection:

- Look for thick, compact, creamy white heads. The head should be heavy for its size and the leaves surrounding it should be bright green and not wilting. Avoid cauliflower that is blemished or whose florets have started to turn brown, which is a sign that it's getting old.
- Cauliflower should be left unwashed when storing. Store in the refrigerator, with stem side down, in an open plastic bag. This will avoid excess moisture, which causes the cauliflower to deteriorate faster. Store for 5 to 7 days.

### Preparation/Serving Tips:

- The leaf, stalk and florets can be eaten raw or cooked.
- Serve raw, accompanied by a dip or cut up and add to salads.
- Serve cooked, either roasted or steamed.
- Add to other dishes, such as stir fries, pasta, quiches, omelets, soups, and stews.



### Recipes:

#### **Roasted Cauliflower:**

- Preheat oven to 450 degrees F. Toss 1 head cauliflower, cut into bite-size florets (about 8 cups), with ¼ cup olive oil, 5 cloves roughly chopped garlic, and ¼ teaspoon crushed red pepper on a baking sheet; sprinkle with 2 teaspoons kosher salt and toss again. Roast until golden and tender, about 20 minutes. Transfer to serving bowl and serve.

#### **Cauliflower Rice:**

- Separate 1 large head of cauliflower into 1-inch florets. Break up the florets into a food processor and pulse until the mixture resembles couscous. Heat 3 tablespoons olive oil in a large skillet over medium-high heat. Add 1 medium onion (finely diced) and stir to coat. Stir frequently until the onions are golden brown at the edges and have softened, about 8 minutes. Add the cauliflower and stir. Add 1 teaspoon kosher salt and continue to cook, stirring frequently, until the cauliflower has softened 3-5 minutes. Remove from heat. Spoon the cauliflower into a serving bowl, garnish with parsley, sprinkle with lemon juice and season to taste with salt. Serve warm.

## COLIFLOR



### Sobre el Coliflor:

- Alto en fibra y vitamina B.
- Tiene un sabor cremoso, dulce, ligeramente a nuez y aunque los cogollos son la parte más común de la coliflor que se come, el tallo y las hojas también se pueden comer.

### CuidadoAlmacenamiento/Selección:

- Busque cabezas gruesas, compactas y de color blanco cremoso. La cabeza debe ser pesada para su tamaño y las hojas que la rodean deben ser de color verde brillante y no marchitarse. Evite la coliflor que tenga imperfecciones o cuyos cogollos hayan comenzado a dorarse, lo cual es una señal de que está envejeciendo.
- La coliflor debe dejarse sin lavar cuando se almacene. Guárdelo en el refrigerador, con el tallo hacia abajo, en una bolsa de plástico abierta. Esto evitará el exceso de humedad, que hace que la coliflor se deteriore más rápido. Conservar de 5 a 7 días.

### Consejos de Preparación/Servicio:

- La hoja, el tallo y los cogollos se pueden comer crudos o cocidos.
- Servir crudo, acompañado de un dip o troceado y agregar a las ensaladas.
- Servir cocido, ya sea asado o al vapor.
- Añádalo a otros platos, como salteados, pasta, quiches, tortillas, sopas y guisos.



### Recetas:

#### **Coliflor Asado:**

- Precaliente el horno a 450 grados F. Mezcle 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes del tamaño de un bocado (alrededor de 8 tazas), con ¼ de taza de aceite de oliva, 5 dientes de ajo picados en trozos grandes y ¼ de cucharadita de pimiento rojo triturado en una bandeja para hornear; espolvorea con 2 cucharaditas de sal kosher y revuelve nuevamente. Asar hasta que estén doradas y tiernas, unos 20 minutos. Transfiera a un tazón para servir y sirva.

#### **Arroz De Coliflor:**

- Separe 1 cabeza grande de coliflor en floretes de 1 pulgada. Rompa los floretes en un procesador de alimentos y pulse hasta que la mezcla parezca cuscús. Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue 1 cebolla mediana (finamente picada) y revuelva para cubrir. Revuelva con frecuencia hasta que las cebollas estén doradas en los bordes y se hayan ablandado, aproximadamente 8 minutos. Agregue la coliflor y revuelva. Agregue 1 cucharadita de sal kosher y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que la coliflor se haya ablandado de 3 a 5 minutos. Alejar del calor. Coloque la coliflor en un tazón para servir, adorne con perejil, espolvoree con jugo de limón y sazone al gusto con sal. Servir tibio.