

Cauliflower Salad

Time needed: 30 minutes Servings: 4

This is a slightly tart and refreshing salad is quick to make and has a crispy, crunchy flavor.

INGREDIENTS

- 1 small head cauliflower cut into bite-sized pieces (about 4 cups)
- 1 teaspoon salt divided
- 3 Tablespoons lemon juice (about 1 large lemon)
- 3 Tablespoons olive oil
- 2 green onions chopped
- 2 Tablespoons chopped parsley
- 1 tomato cut into wedges
- 8 whole pitted black olives

Chef Tips
This salad can be made with cooked broccoli or potatoes instead of cauliflower.

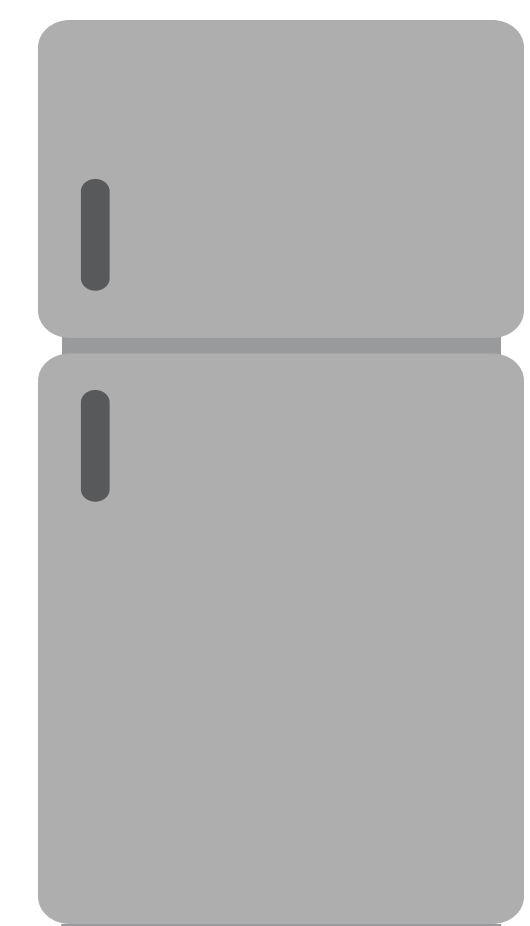
DIRECTIONS

1. Bring a large pot of water to boil. Add cauliflower and 1/2 teaspoon of the salt.
2. Boil until slightly tender, 5 to 7 minutes. Strain into a colander and set aside to cool a little.
3. In a large bowl, stir together lemon juice, olive oil, green onions, parsley and remaining 1/2 teaspoon salt. Add warm cauliflower and toss to combine.
4. Mound cauliflower at the center of a large plate, then arrange tomatoes and olives around the edge.

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Storage Tips

- Cauliflower can be stored in a plastic bag with holes, a paper bag, or an open container for up to a week in the crisper drawer of the refrigerator.
- Trim away the leaves and wash under cool running water just before use.
- Cauliflower can be frozen. For best quality, blanch and cool; package in airtight containers or bags; date the package and use within a year.



Recipe from California SNAP eatFresh.org
Photos by SandG Productions



Receta de California SNAP eatFresh.org
Foto por SandG Productions

Ensalada de Coliflor

Tiempo Necesario: 30 minutos Porciones: 4

Esta ensalada es un poco agria, pero es refrescante y rápida de hacer.

INGREDIENTES

- 1 pequeña cabeza de coliflor cortada en pedazos (aprox. 4 tazas)
- 1 cucharadita de sal dividida en 2
- 3 cucharadas de jugo de limón (aprox. 1 limón largo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas verdes picadas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 jitomate cortado en porciones
- 8 olivas negras sin semilla

Consejos del chef

Esta ensalada se puede hacer con brócoli cocido o papas en vez de coliflor.

DIRECCIONES

1. Ponga agua en una olla grande a hervir. Añada la coliflor y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
2. Hiérvala hasta que esté tierna, aproximadamente 5 a 7 minutos. Pásela por un colador y póngala a un lado para que se enfríe.
3. En un tazón grande, revuelva jugo de limón, aceite de oliva, cebolla verde, perejil y la otra $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Añada la coliflor tibia y saltéela con los otros ingredientes.
4. Ponga la coliflor en el centro del plato, decore con los pedazos de jitomate y olivas negras alrededor del plato.

Consejos de almacenamiento

- La coliflor se puede guardar en una bolsa de plástico con agujeros, una bolsa de papel o un recipiente abierto por hasta una semana en el compartimiento para las verduras en el refrigerador.
- Recorte las hojas y lave con agua corriente fría justo antes de usar.
- La coliflor se puede congelar. Para la mejor calidad, escalde y enfríe y luego envase en recipientes o bolsas herméticas; escriba la fecha en el paquete y utilice dentro de un año.



Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION