

Braised Cabbage and Apples

Adapted from cooking.nytimes.com



SERVES 6-8 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 1 red cabbage, quartered, cored, and cut crosswise into thin strips
- 2 teaspoons canola oil
- 1 small onion, thinly sliced
- 4 Tablespoons apple cider, red wine, or balsamic vinegar (OR 3 Tablespoons white vinegar and 1 Tablespoon white sugar)
- 2 apples, such as Braeburn or granny smith, peeled, cored, and sliced
- 1 teaspoon salt
- Black pepper, to taste

DIRECTIONS:

1. Wash all produce. Prepare the cabbage. Heat oil over medium heat in large, lidded skillet and add the onion. Cook, stirring, until tender, about three minutes.
2. Add 2 Tablespoons vinegar (or 3 Tablespoons white vinegar and 1 Tablespoon sugar) and continue to cook, stirring, for another three minutes.
3. Add the apples and stir for two to three minutes.
4. Add cabbage to the pot, toss to coat thoroughly, then stir in remaining 2 Tablespoons of vinegar and salt. Toss together. Cover and cook over low heat for 25-30 minutes, stirring occasionally.
5. Taste and add pepper and more vinegar until it tastes good to you!

HARVEST OF THE MONTH: RED CABBAGE

- Cabbage is an excellent source of vitamins C, K, and A (red cabbage)! Vitamin C helps maintain healthy gums, skin, and blood. Vitamin K contributes to bone and blood health.
- Cabbage is a *cruciferous vegetable*. Other vegetables in this family include bok choy, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower, collard greens, kale, Swiss chard, and turnips.
- Cabbage is a cool-season crop that is often grown in Skagit County. Our county actually grows approximately 25% of the world's cabbage seed!

From Washington State University Extension SNAP-Ed

DEMO VIDEO: search "Concrete Farm to School Braised Red Cabbage and Apples" on Youtube

WELCOME! If you're in Concrete, you've received our recipe kits before, but if you're in Sedro-Woolley this is probably your first one! These produce bags are sponsored by the Washington State Department of Agriculture and are possible through the partnership of United General District 304, Viva Farms, and the Puget Sound Food Hub. Enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Repollo y manzanas estofados

Adaptado de cooking.nytimes.com



PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 repollo morado, cortado en cuartos, sin corazón, y cortado en tiras finas
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña, en rodajas finas
- 4 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, vino tinto o balsámico (o 3 cucharadas de vinagre blanco y 1 cucharada de azúcar blanco.)
- 2 manzanas, como Braeburn o Granny Smith, peladas, sin corazón, y en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lave todas las frutas y verduras. Corte el repollo. Caliente el aceite sobre fuego mediano en una sartén grande con tapa y agregue la cebolla. Cocine, revolviendo, hasta que esté tierna, unos tres minutos.
2. Agregue 2 cucharadas de vinagre (o 3 cucharadas de vinagre blanco y 1 cucharada de azúcar) y continúe cocinando, revolviendo, durante otros tres minutos.
3. Agregue las manzanas y revuelva durante dos a tres minutos.
4. Agregue el repollo a la sartén, mezcle para cubrir completamente, luego agregue las 2 cucharadas restantes de vinagre y la sal. Mezcle bien. Tape y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

COSCHA DEL MES: REPOLLO MORADO

- ¡El repollo es una excelente fuente de vitaminas C, K y A (repollo morado)! La vitamina C ayuda a mantener sanas las encías, la piel y la sangre. La vitamina K contribuye a la salud de los huesos y la sangre.
- El repollo es una verdura crucífera. Otras verduras de esta familia incluyen el repollo chino (bok choy), el brócoli, la col de Bruselas, la coliflor, las berzas, la col rizada, las acelgas y los nabos.
- El repollo es un cultivo de estación fría que a menudo se cultiva en el condado de Skagit. ¡Nuestro condado cultiva aproximadamente el 25% de las semillas de repollo del mundo!

De Washington State University Extension SNAP-Ed

VIDEO DE DEMOSTRACIÓN: busque "Concrete Farm to School Braised Red Cabbage and Apples" en Youtube

¡BIENVENIDO! Si está en Concrete, ya ha recibido nuestros kits de recetas antes, pero si está en Sedro-Woolley, ¡este probablemente sea el primero! Estas bolsas de frutas y verduras están patrocinadas por el Departamento de Agricultura del Estado de Washington y son posibles gracias a la asociación de United General District 304, Viva Farms y Puget Sound Food Hub. ¡Disfrute!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.