

Cabbage Three Ways



CRISPY BLACK BEAN TACOS

from *Bon Appetit*, serves 4

Stretch this meal with some rice on the side. If brown rice is still new for you, mix half white and half brown rice—"minute" rice (or rice cooked & frozen) can be handy here. Add some shredded carrots, tomatoes, scallions or cumin to the rice for more flavor and nutrition. Top everything with fresh lime and cilantro for a truly special meal.

- 1 can black beans, rinsed and drained**
- ½ teaspoon ground cumin**
- 5 teaspoons olive oil**
- 2 cups shredded coleslaw (or coleslaw mix)**
- 2 green onions chopped**
- 4 corn tortillas**
- 1/3 cup crumbled feta (optional)**



Place beans and cumin in small bowl; mash with a spoon or potato masher. Mix 2 teaspoons olive oil and lime juice in medium bowl; add cabbage and green onions, toss to coat. Heat 3 teaspoons olive oil in large nonstick skillet over medium-high heat. Add tortillas in single layer. Spoon ¼ of bean mixture onto half of each tortilla; cook 1 minute. Fold tacos in half. Cook until golden brown, about 1 minute per side. Fill tacos with feta and slaw. Pass hot sauce or salsa alongside to spice it up!

CABBAGE AND APPLE SALAD

from *Anders Braathen*, serves 8

- ½ head green cabbage, thinly sliced**
- 1 green apple, cut into matchsticks**
- 1 cup torn kale leaves**
- 2 tablespoons lemon juice**
- 2 tablespoons olive oil**



Toss cabbage, apple and kale with lemon juice and oil in a large bowl. Season with salt & pepper. Add ½ teaspoon caraway seeds for extra flavor.

KIELBASA AND CABBAGE SOUP

from *Kemp Minifie*, serves 6

- 3 potatoes, chopped into even 2-inch pieces**
- 2 onions, chopped**
- 2 tablespoons butter or oil**
- 3½ cups low-sodium broth**
- 3 garlic cloves, finely chopped**
- 14 ounces cooked sausage (kielbasa, turkey sausage), chopped or crumbled**
- 1 pound cabbage, chopped**
- 3 carrots, chopped into even ½-inch pieces**
- 2 celery stalks, halved lengthwise and cut into 1/2" pieces**
- Optional but awesome: sour cream and fresh dill**



Cook onions in oil with ¼ teaspoon salt in a large pot over medium-low heat, covered, stirring occasionally, until beginning to brown. Increase the heat to medium-high, stir in the potatoes, carrots, and celery for about 5 minutes. Add garlic and cook, stirring, 1 minute.

Add stock, 1½ cups water, kielbasa and cabbage. Simmer partially covered, until vegetables are tender, about 15-20 minutes. The best part: top with a dollop of sour cream and some chopped dill.

TACOS DE HABAS NEGROS

De Bon Appetit, sirve 4

Estirar esta comida con un poco de arroz en el lado. Si el arroz integral es todavía nuevo para usted, mezcle medio arroz blanco y medio de arroz - "minutos" de arroz (o arroz cocido y congelado) puede ser útil aquí. Agregue algunas zanahorias ralladas, tomates, cebollines o comino al arroz para más sabor y nutrición. Arriba todo con lima fresca y cilantro para una comida verdaderamente especial.

- 1 frijoles negros, enjuagados y escurridos**
- ½ cucharadita de comino molido**
- 5 cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 tazas de col desechada (o mezcla de col)**
- 2 cebollas verdes picadas**
- 4 tortillas de maíz**
- 1/3 taza de queso desmenuzado (opcional)**



Coloque los frijoles y el comino en un tazón pequeño; Puré con una cuchara o puré de patatas. Mezclar 2 cucharaditas de aceite de oliva y jugo de lima en un tazón mediano; Agregue la col y las cebollas verdes, lance para cubrir. Caliente 3 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añadir tortillas en una sola capa. Cucharela ¼ de mezcla de frijoles en la mitad de cada tortilla; Cocinar 1 minuto. Doble tacos por la mitad. Cocine hasta que esté dorado, aproximadamente 1 minuto por lado. Llene los tacos con queso feta y repollo. Pasar salsa picante o salsa junto a condimentar!

ENSALADA DE MANTEQUILLA Y MANZANA

De Anders Braathen, sirve 8

- ½ cabeza de col verde, en rodajas finas**
- 1 manzana verde, cortada en cerillas**
- 1 taza de hojas de col rizada**
- 2 cucharadas de jugo de limón**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**

Combine la col, la manzana y la col rizada con jugo de limón y aceite en un tazón grande. Sazone con sal y pimienta. Agregue ½ cucharadita de semillas de alcaravea para un sabor extra.



KIELBASA Y SOPA DE REPOSO

De Kemp Minifie, sirve 6

- 3 patatas cortadas en pedazos de 2 pulgadas**
- 2 cebollas picadas**
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite**
- 3½ tazas de caldo bajo en sodio**
- 3 dientes de ajo finamente picados**
- 14 onzas de salchicha cocida (kielbasa, salchicha de pavo), picada o desmenuzada**
- 1 libra de col, picada**
- 3 zanahorias, picadas en pedazos de ½ pulgadas**
- 2 tallos de apio, cortados a la mitad longitudinalmente y cortados en trozos**
- Opcional pero impresionante: crema agria y eneldo fresco**



Cocine las cebollas en aceite con ¼ de cucharadita de sal en una olla grande a fuego medio-bajo, cubra, revolviendo de vez en cuando, hasta que comience a dorarse. Aumentar el calor a medio-alto, revuelva en las patatas, las zanahorias, y el apio por cerca de 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar, revolviendo, 1 minuto.

Añadir el caldo, 1½ tazas de agua, kielbasa y col. Cocer a fuego lento parcialmente cubierto, hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. La mejor parte: la parte superior con una cucharada de crema agria y un poco de eneldo picado.