

Coconut-Braised Cabbage and Carrots

By: Lindsey Seegers

Yield: 4 servings

Coconut milk is a good replacement for dairy if you are looking for a filling and creamy meal. If you use coconut milk on a regular basis, buy it in bulk and freeze leftovers. Make sure to freeze it into portions you can use easily (like cup measurements or in an ice cube tray). This is a great recipe to use leftover cabbage or carrots in!



Ingredients:

- 1 medium head cabbage, thinly sliced
- 3 carrots, grated or thinly sliced
- 1 medium onion, thinly sliced
- 2 TBS oil
- 1 jalapeno pepper, finely diced
- 1 tsp c ground coriander
- 2 tsp ground cumin
- 1 tsp salt
- 1/4 tsp ground black pepper
- 1 14 ounce can of coconut milk

Directions:

1. In a large pan on medium heat, saute the onion with the coriander, cumin and jalapeno until the onion is translucent and soft.
2. Add in the sliced cabbage and carrots and saute, stirring frequently until the cabbage wilts.
3. Add in the coconut milk, stirring to coat the cabbage, cover and simmer on low heat for another minute. Serve warm.

Coconut-Braised Cabbage and Carrots

De: Lindsey Seegers

Rinde: 4 porciones

La leche de coco es un buen reemplazo para los productos lácteos si está buscando un relleno y una comida cremosa. Si usa leche de coco en forma regular, cómprelo a granel y congele las sobras. Asegúrese de congelarlo en porciones que pueda usar fácilmente (como las medidas de una taza o en una bandeja de cubitos de hielo). ¡Esta es una gran receta para usar repollo o zanahorias sobrantes en!



Ingredientes:

- 1 repollo de cabeza mediana, en rodajas finas
- 3 zanahorias, ralladas o en rodajas finas
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- 2 TBS de aceite
- 1 chile jalapeño, finamente picado
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lata de 14 onzas de leche de coco

Direcciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, saltee la cebolla con el cilantro, el comino y el jalapeño hasta que la cebolla esté translúcida y suave.
2. Agregue la col y las zanahorias en rodajas y saltee, revolviendo frecuentemente hasta que la col se marchite.
3. Agregue la leche de coco, revuelva para cubrir el repollo, cubra y cocine a fuego lento por un minuto más. Servir caliente.