

HOW TO:

CAULIFLOWER *Coliflor*



WHAT IS CAULIFLOWER? Cauliflower is a head of densely-packed white flower buds that have been protected from sunlight in order to stay white. Cauliflower is in the cabbage family and closely related to broccoli. Cauliflower is high in vitamin C and a good source of folate.

HOW TO SELECT CAULIFLOWER: Look for cauliflower heads that have a white to creamy white color and compact florets. Avoid cauliflower that is bruised, dark, or green in color.

HOW TO PREPARE CAULIFLOWER: Thoroughly wash a cauliflower head by soaking it in water. Pat it dry, chop off the stem, and remove any leaves. Cut the cauliflower into the naturally segmented florets for even cooking.

- **Roasted Cauliflower:** Preheat oven to 425°F. Toss florets with a drizzle of olive oil, salt, pepper, and garlic powder and spread evenly on a baking pan. Cook for about 20 minutes, or until tender. Toss cauliflower with any additional seasonings desired.
- **Raw Cauliflower:** Use raw cauliflower florets as a crudité for dips and enjoy as a snack.
- **Cauliflower Rice:** For cauliflower rice, finely chop the cauliflower in a food processor or blender until it has a “rice-like” consistency. Serve raw for a cold salad, like couscous, or heat in a skillet and serve warm, like “fried rice.”
- **Mashed Cauliflower:** Boil cauliflower florets in a stockpot with water and a pinch of salt until the cauliflower is tender, about 10 minutes. Remove from heat and drain out the liquid. Place the cooled cauliflower in a food processor with olive oil, nonfat milk, salt, and garlic powder. Blend until smooth, like mashed potatoes, and serve. See our Brighter Bites “Sneaky Mashed Potatoes” recipe.

¿QUÉ ES COLIFLOR? La coliflor es una cabeza repleta de capullos de flores blancas, las cuales han sido protegidas de la luz solar para conservar su color. La coliflor pertenece a la familia del repollo y está estrechamente relacionada con el brócoli. La coliflor es alta en vitamina C, y es una buena fuente de ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR COLIFLOR: Escoja cabezas de coliflor de color blanco o crema y de inflorescencia compacta. Evite la coliflor que tenga magulladuras, o que tenga partes oscuras o verdes.

CÓMO PREPARAR COLIFLOR: La mejor manera de lavar la coliflor es sumergiéndola en agua. Luego debe secarse, cortar el tallo y arrancarle las hojas. Para una cocción uniforme corte cada uno de los ramilletes de la coliflor.

- **Coliflor al Horno:** Precaliente el horno a 425°F. Mezcle los ramilletes con un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo, luego extienda uniformemente sobre una bandeja para hornear. Lleve al horno por aproximadamente 20 minutos o hasta que se ablanden. También puede sazonarla con cualquier especia de su preferencia.
- **Coliflor Cruda:** Use los racimos de coliflor cruda como merienda, untándolos en dips y salsas de su gusto.
- **Arroz de Coliflor:** Para preparar arroz de coliflor, triture la coliflor en un procesador de alimentos, o en una licuadora hasta que tome la “consistencia de arroz”. Sírvala cruda como una ensalada fría, como cuscús, o sofríala en una sartén y sívala como “arroz frito”.
- **Puré de Coliflor:** En una olla con agua y sal, hierva los racimos de coliflor hasta que se ablanden, por aproximadamente 10 minutos. Retírelos del fuego y escúrralos. Cuando se enfríen colóquelos en el procesador de alimentos con aceite de oliva, leche descremada, sal y ajo en polvo. Triture hasta que tome la consistencia de puré de papas y sívalo. Vea la receta de Brighter Bites “Puré de papas misterioso”.