

Cauliflower Herb Soup

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 55 minutes

Ingredients:

1 lb. cauliflower, washed, trimmed, and cut into florets
4 medium potatoes, peeled and cubed
1 large onion, chopped
3 cups low-sodium chicken broth
2 cups low-fat (2%) milk
½ tsp black pepper
½ tsp hot pepper sauce
1 to 1 ½ Tbsp. balsamic vinegar
2 tsp fresh rosemary leaves, chopped or, if dried, crushed
2 tsp thyme, dried or fresh
½ cup diced smoked cooked ham, optional
Salt and pepper to taste, optional
1 ½ cups toasted croutons, optional
1 ½ Tbsp. salted butter, garnish
1 Tbsp. chopped chives, garnish



1. Place cauliflower in a large deep saucepan, cover with water, and bring to a full boil over MEDIUM heat. Reduce heat and cook, covered, until barely tender. Drain immediately.
2. Add potatoes, onion, chicken broth, milk, ground pepper, and hot pepper sauce and return mixture to simmer. Cook for about 20 to 25 minutes, until all vegetables are fully cooked.
3. Remove from heat and cool briefly. Using a blender, carefully place 1 ½ cups hot soup mixture into a container and blender on LOW at first and the HIGH speed until all is smooth. Pour into another container. Proceed with remaining soup as directed.
4. Reheat soup, 1 Tbsp. balsamic vinegar, rosemary, thyme, and ham, if desired. Bring to simmer and cook for about 15 minutes. Adjust seasonings to taste with additional vinegar and optional salt and pepper.
5. To serve, place ¼ cup (optional) croutons in bottom of soup bowl or large mug. Ladle in hot soup and garnish with 1 tsp butter and chopped chives.



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cauliflower Herb Soup

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 6 servings **Total Time:** 55 minutes

Ingredients:

1 lb. cauliflower, washed, trimmed, and cut into florets
4 medium potatoes, peeled and cubed
1 large onion, chopped
3 cups low-sodium chicken broth
2 cups low-fat (2%) milk
½ tsp black pepper
½ tsp hot pepper sauce
1 to 1 ½ Tbsp. balsamic vinegar
2 tsp fresh rosemary leaves, chopped or, if dried, crushed
2 tsp thyme, dried or fresh
½ cup diced smoked cooked ham, optional
Salt and pepper to taste, optional
1 ½ cups toasted croutons, optional
1 ½ Tbsp. salted butter, garnish
1 Tbsp. chopped chives, garnish



1. Place cauliflower in a large deep saucepan, cover with water, and bring to a full boil over MEDIUM heat. Reduce heat and cook, covered, until barely tender. Drain immediately.
2. Add potatoes, onion, chicken broth, milk, ground pepper, and hot pepper sauce and return mixture to simmer. Cook for about 20 to 25 minutes, until all vegetables are fully cooked.
3. Remove from heat and cool briefly. Using a blender, carefully place 1 ½ cups hot soup mixture into a container and blender on LOW at first and the HIGH speed until all is smooth. Pour into another container. Proceed with remaining soup as directed.
4. Reheat soup, 1 Tbsp. balsamic vinegar, rosemary, thyme, and ham, if desired. Bring to simmer and cook for about 15 minutes. Adjust seasonings to taste with additional vinegar and optional salt and pepper.
5. To serve, place ¼ cup (optional) croutons in bottom of soup bowl or large mug. Ladle in hot soup and garnish with 1 tsp butter and chopped chives.



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de coliflor y hierbas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones Tiempo total: 55 minutos

Ingredientes:

1 libra de coliflor, lavada, recortada y cortada en ramilletes	2 cucharaditas de tomillo, seco o fresco
4 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos	½ taza de jamón cocido ahumado en dados, opcional
1 cebolla grande, picada	Sal y pimienta al gusto, opcional
3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio	1 ½ tazas de picatostes tostados, opcional
2 tazas de leche baja en grasa (2%)	1 ½ cucharadas de mantequilla salada, para decorar
½ cucharadita de pimienta negra	1 cucharada de cebollino picado, para decorar
½ cucharadita de salsa de pimienta picante	
1 a 1 ½ cucharadas de vinagre balsámico	
2 cucharaditas de hojas frescas de romero, picadas o, si son secas, machacadas	

1. Poner la coliflor en una cacerola grande y profunda, cubrirla con agua y llevarla a ebullición a fuego MEDIO. Reducir el fuego y cocinar, tapada, hasta que esté apenas tierna. Escurrir inmediatamente.
2. Añadir las patatas, la cebolla, el caldo de pollo, la leche, la pimienta molida y la salsa de pimienta picante y volver a poner la mezcla a fuego lento. Cocinar durante unos 20 a 25 minutos, hasta que todas las verduras estén completamente cocidas.
3. Retirar del fuego y enfriar brevemente. 4. Usando una licuadora, colocar cuidadosamente 1 ½ tazas de la mezcla de sopa caliente en un recipiente y licuar en velocidad BAJA al principio y en velocidad ALTA hasta que todo esté suave. Verter en otro recipiente. Proceder con el resto de la sopa como se indica.
4. Vuelve a calentar la sopa, 1 cucharada de vinagre balsámico, el romero, el tomillo y el jamón, si lo deseas. Llevar a fuego lento y cocinar durante unos 15 minutos. Rectificar la sazón al gusto con más vinagre y sal y pimienta opcionales.
5. Para servir, poner ¼ de taza (opcional) de picatostes en el fondo de un plato de sopa o de una taza grande. Vierta la sopa caliente y adorne con 1 cucharadita de mantequilla y cebollino picado.



Adaptado de: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Sopa de coliflor y hierbas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 6 porciones Tiempo total: 55 minutos

Ingredientes:

1 libra de coliflor, lavada, recortada y cortada en ramilletes	2 cucharaditas de tomillo, seco o fresco
4 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos	½ taza de jamón cocido ahumado en dados, opcional
1 cebolla grande, picada	Sal y pimienta al gusto, opcional
3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio	1 ½ tazas de picatostes tostados, opcional
2 tazas de leche baja en grasa (2%)	1 ½ cucharadas de mantequilla salada, para decorar
½ cucharadita de pimienta negra	1 cucharada de cebollino picado, para decorar
½ cucharadita de salsa de pimienta picante	
1 a 1 ½ cucharadas de vinagre balsámico	
2 cucharaditas de hojas frescas de romero, picadas o, si son secas, machacadas	

1. Poner la coliflor en una cacerola grande y profunda, cubrirla con agua y llevarla a ebullición a fuego MEDIO. Reducir el fuego y cocinar, tapada, hasta que esté apenas tierna. Escurrir inmediatamente.
2. Añadir las patatas, la cebolla, el caldo de pollo, la leche, la pimienta molida y la salsa de pimienta picante y volver a poner la mezcla a fuego lento. Cocinar durante unos 20 a 25 minutos, hasta que todas las verduras estén completamente cocidas.
3. Retirar del fuego y enfriar brevemente. 4. Usando una licuadora, colocar cuidadosamente 1 ½ tazas de la mezcla de sopa caliente en un recipiente y licuar en velocidad BAJA al principio y en velocidad ALTA hasta que todo esté suave. Verter en otro recipiente. Proceder con el resto de la sopa como se indica.
4. Vuelve a calentar la sopa, 1 cucharada de vinagre balsámico, el romero, el tomillo y el jamón, si lo deseas. Llevar a fuego lento y cocinar durante unos 15 minutos. Rectificar la sazón al gusto con más vinagre y sal y pimienta opcionales.
5. Para servir, poner ¼ de taza (opcional) de picatostes en el fondo de un plato de sopa o de una taza grande. Vierta la sopa caliente y adorne con 1 cucharadita de mantequilla y cebollino picado.



Adaptado de: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664