



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Cabbage, Fennel and White Bean Soup

Ingredients

2 Tbsp olive oil
1 small green cabbage, quartered, cored and thinly sliced
1 large fennel bulb, quartered, cored and thinly sliced (reserve fronds for garnish)
1 tsp dried thyme
1/2 tsp salt, to taste
1/2 tsp black pepper, to taste
2 – 15.5 oz cans white beans with the liquid (cannellini or great northern)
1 – 15 oz can diced tomatoes with the liquid
3 cups vegetable stock or broth
Sour cream, yogurt, or crème fraiche (optional)

Servings: 6-8

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Total time: 40 minutes

Directions

1. Heat oil in a large pot over medium-high heat. Add cabbage, fennel, thyme, salt and pepper and cook, stirring occasionally, until vegetables have softened and reduced by half in volume, about 10 minutes.
2. Add beans, tomatoes, and vegetable stock or broth and bring to a simmer. Continue to cook uncovered until soup has reduced slightly and the flavors deepen, about 10-15 minutes. Taste and season with more salt or pepper, if needed. Serve hot with a dollop of sour cream, yogurt, or crème fraiche (if using) and garnish with fennel fronds.

Author: Susan S., Second Harvest donor
Adapted from Aaron Hutcherson in *The Washington Post*



Scan code for
more recipes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Sopa de repollo, hinojo y frijol blanco

Ingredientes

- 2 Cdas de aceite de oliva
- 1 repollo verde pequeño, cortado en cuatro, sin corazón y rebanado finamente
- 1 bulbo de hinojo grande, cortado en cuatro, sin corazón y en rodajas finas (reserve las hojas para decorar)
- 1 cdta de tomillo seco
- 1/2 cdta de sal, o al gusto
- 1/2 cdta de pimienta negra, o al gusto
- 2 latas de 15.5 onzas de frijol blanco con el líquido (cannellini o great northern)
- 1 lata de 15 onzas de tomates en cubitos con el líquido
- 3 tazas de caldo de verduras
- Crema agria, yogurt o crème fraiche (opcional)

Porciones: 6-8

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tiempo Total: 40 minutos

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Añada el repollo, el hinojo, el tomillo, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras se hayan suavizado y reducido a la mitad de su volumen, durante unos 10 minutos.
2. Añada los frijoles blancos, los tomates y el caldo de verduras y hierva a fuego lento. Continúe cocinando sin tapar hasta que la sopa se haya reducido ligeramente y los sabores se intensifiquen, durante unos 10-15 minutos. Pruebe y sazone con más sal o pimienta, en caso necesario. Sirva caliente con una cucharada de crema agria, yogurt o crème fraiche (en caso de utilizarla) y adorne con hojas de hinojo.



Escanee
el código para
más recetas

Autor: Susan S., benefactora de Second Harvest. Adaptación de Aaron Hutcherson en *The Washington Post*.



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Súp Bắp Cải, Thì Là và Đậu Trắng

Nguyên liệu

- 2 muỗng canh dầu ô liu
- 1 bắp cải xanh nhỏ, cắt thành bốn, bỏ lõi và cắt mỏng
- 1 củ thì là lớn, cắt thành bốn, bỏ lõi và cắt mỏng (giữ lại phần lá để trang trí)
- 1 muỗng cà phê húng tây khô
- 1/2 muỗng cà phê muối để nêm nếm
- 1/2 muỗng cà phê hạt tiêu đen để nêm nếm
- 2 lon (439 g) đậu trắng với nước trong lon (đậu cannellini hoặc đậu great northern)
- 1 lon (425 g) cà chua cắt hạt lựu với nước trong lon
- 3 chén nước hầm rau củ
- Kem chua, sữa chua hoặc kem chua Pháp (không bắt buộc)

Phần ăn: 6-8

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 30 phút

Tổng thời gian: 40 phút

Hướng dẫn

- Đun nóng dầu trong một nồi lớn ở mức lửa hơi cao. Cho bắp cải, thì là, húng tây, muối và hạt tiêu vào nồi rồi nấu, thỉnh thoảng khuấy cho đến khi rau mềm và giảm một nửa thể tích, khoảng 10 phút.
- Cho đậu, cà chua và nước hầm rau củ vào nồi rồi đun nhỏ lửa. Tiếp tục nấu không đậy nắp cho đến khi súp hơi cô lại và hương vị đậm đà hơn, khoảng 10 - 15 phút. Nêm thử và nêm thêm muối hoặc hạt tiêu nếu cần. Ăn nóng với kem chua, sữa chua hoặc kem chua Pháp (nếu có) và trang trí bằng lá thì là.



Tác giả: Susan S., nhà tài trợ của Second Harvest. Phỏng theo Aaron Hutcherson trong *The Washington Post*.

Quét mã để biết thêm công thức nấu ăn



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



高麗菜茴香白豆湯

食材

- 2 大匙橄欖油
- 1 小顆綠色高麗菜，切四等分，去梗，細切
- 1 顆大茴香頭，切四等分，去梗，細切（留下綠葉作為裝飾）
- 1 小匙乾燥百里香
- 1/2 小匙鹽，或依個人口味添加
- 1/2 小匙黑胡椒，或依個人口味添加
- 2 罐 15.5 盎司的白豆罐頭，含汁液（白腰豆或白芸豆）
- 1 罐 15 盎司的罐裝西紅柿丁，含汁液
- 3 杯蔬菜高湯或蔬菜湯
- 酸奶油、優格或法式奶油（非必要）

份量：6-8

準備時間：10 分鐘

料理時間：30 分鐘

總需時間：40 分鐘

步驟

1. 在大鍋中以中大火加熱油。放入高麗菜、茴香、百里香、鹽和胡椒下去煮，偶爾攪動，直到蔬菜軟化，體積減少一半，約 10 分鐘。
2. 放入豆子、番茄和蔬菜高湯或蔬菜湯，開始燉煮。繼續不蓋鍋蓋燉煮，直到湯稍微減少，味道增加，約 10-15 分鐘。試嘗味道後如有需要，可再加入鹽和胡椒調味。趁熱上菜享用時，放入一坨酸奶油、優格或法式酸奶油（如有使用），及放上茴香綠葉裝飾。

作者：Second Harvest 捐贈者
Susan S.，改自華盛頓郵報
Aaron Hutcherson 的食譜。



掃描代碼可獲得更多的食譜