

Recipe

Cole Slaw

Ingredients

- 1 medium cabbage, shredded
- 1 medium carrot, shredded
- 2 green onions, sliced on a bias
- 1 cup white vinegar
- 2 teaspoons salt
- 1 can of white beans, drain and reserve liquid
- 10 deglet dates
- ½ cup cashews, soaked or substitute pepitas or sunflower seeds
- ½ lemon, seeded
- 1 teaspoon dijon mustard, optional
- 3 cloves garlic, finely minced
- 2 teaspoons celery seed
- 2 teaspoon onion powder
- 1 cup ice cubes
- 1 teaspoon salt (or to taste)

Instructions

- Wash and core cabbage. Shred finely into a large mixing bowl.
- Wash and shred carrots and add to cabbage along with vinegar and salt. Mix well and chill for 1 hour or overnight for better results.
- Blend beans, date, sunflower seeds, lemon, garlic, celery seed and onion powder until well incorporated. Add reserved liquid from beans as needed to help with blending.
- Add ice and blend further until silky smooth.
- Drain liquid from cabbage and carrots. Toss with creamy dressing. Salt and pepper to taste.

Ensalada de col (Coleslaw)

Ingredientes

- 1 repollo mediano, en tiras
- 1 zanahoria mediana, en tiras
- 2 cebolletas, cortado en diagonal
- 1 taza de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de sal
- 1 lata de habichuelas blancas, quedar el líquido de la lata
- 10 dátiles de deglet noor
- ½ taza de anacardos remojados (o pepitas o semillas de girasoles si no hay anacardos en su cocina o casa)
- ½ limón amarillo, con semillas
- 1 cucharadita de mostaza de dijon, (opcional)
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharaditas de semillas de apio
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 taza de hielo (en cubitos)
- 1 cucharadita sal (o al gusto)

Instrucciones

- Lavar y quitar el centro del repollo. Cortar en tiritas en un bol grande.
- Lavar y cortar las zanahorias. Añadir las al bol con repollo, vinagre y sal. Mezclar bien y dejarla en la nevera durante una hora/por la noche
- Licuar habichuelas, dátiles, anacardos (o semillas), limón amarillo, ajo, semillas de apio y cebolla en polvo. Añadir el líquido de la lata poco a poco cuando se necesite en la mezcla.
- Añadir hielo y licuar más.
- Quitar el líquido del repollo y zanahorias. liquid from cabbage and carrots. Mezclar con el aderezo cremoso. Salpimentar al gusto.