



Sesame Broccoli

Time needed: 25 minutes Servings: 4

This simple and flavorful Stir Fry is delicious and quick to prepare. To bring out the best flavor, use sesame oil or toasted sesame seeds.

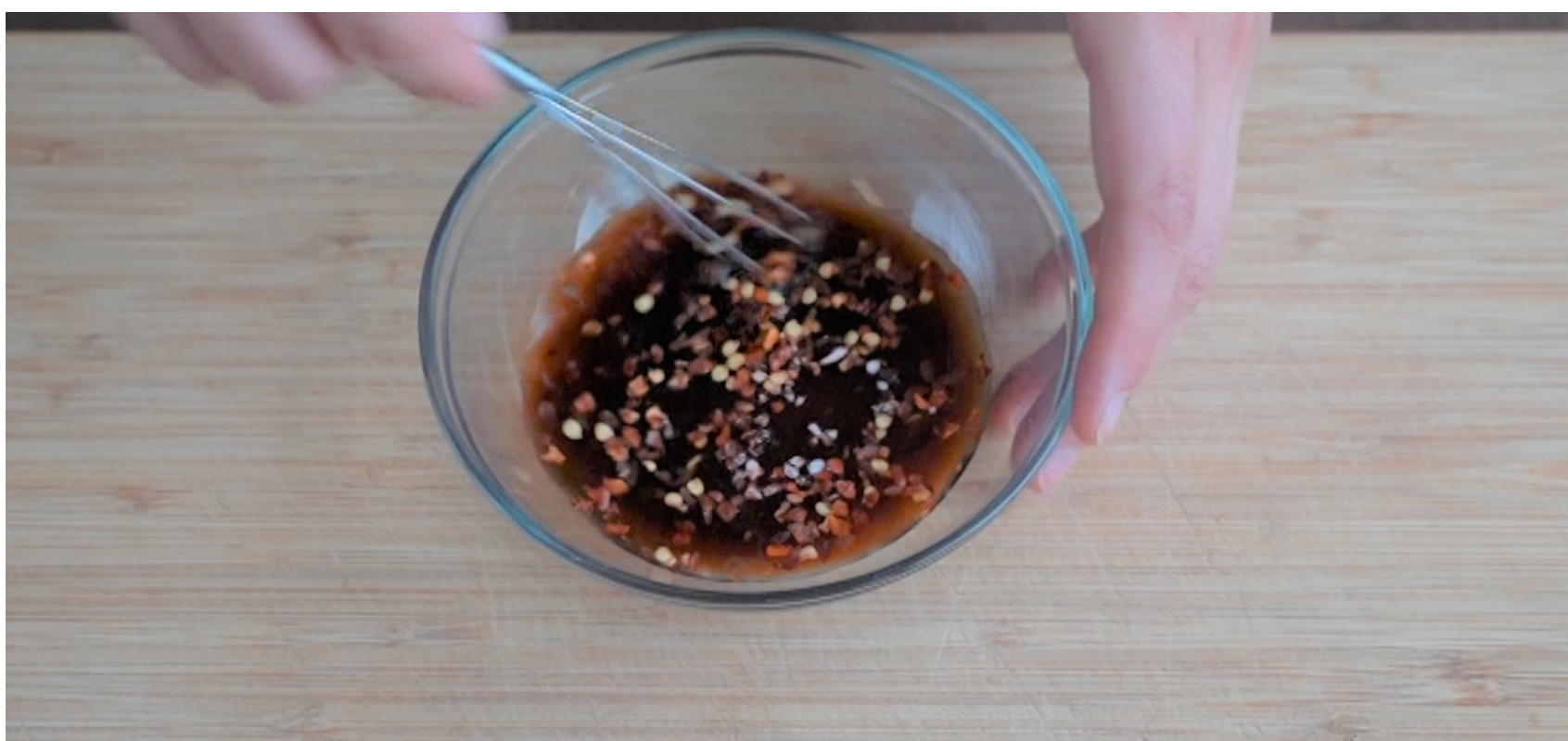
INGREDIENTS

- 1 Tablespoon sesame seeds
- 1 teaspoon sesame oil or vegetable oil
- 3 cups chopped fresh broccoli
- 2 Tablespoons water
- 1 Tablespoon vinegar or water
- 1 teaspoon soy sauce
- 1 Tablespoon sugar
- 1 teaspoon corn starch
- 1/8 teaspoon red pepper flakes (optional)

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECTIONS

1. Toast sesame seeds in a dry skillet on medium-high heat for 3 minutes or until golden brown. Set aside.
2. In a medium skillet, sauté broccoli in oil over medium heat for 2 to 3 minutes.
3. In a small bowl, combine water, vinegar, soy sauce, sugar, cornstarch, and red pepper flakes (if using).
4. Add the sauce mixture to the broccoli in the skillet. Stir and cook until broccoli is tender and the sauce has thickened, about 3 to 5 minutes. Sprinkle with toasted sesame seeds. Serve over rice.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.



Recipe from Food Hero, USDA What's Cooking
Photography by SandD productions

Storage Tips

Store broccoli in the refrigerator in open or perforated plastic bags. For best quality use within a week. The stalks are nutritious too! Cut them in even slices or strips so they cook quickly. Heavy, woody stalks may need to be peeled.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Brócoli



Brócoli en Ajonjolí

Tiempo Necesario: 10 minutos Porciones: 4

Guarde el brócoli en el refrigerador en bolsas de plástico abiertas o perforadas. Para una mejor calidad, utilícelo dentro de una semana. □ Lave justo antes de usarlo. ¡Los tallos son nutritivos también! Córtelos en rebanadas o rodajas uniformes para que se cocinen rápidamente. Puede ser necesario pelar los tallos gruesos y leñosos.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de aceite de sésamo o aceite vegetal
- 3 tazas de brócoli picado, fresco o congelado
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de vinagre o agua
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de maicena
- 1/8 de cucharadita de chile rojo seco triturado (opcional)

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

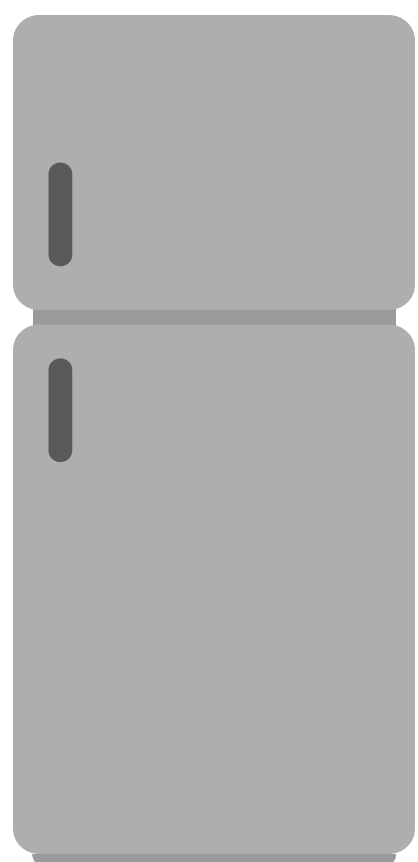
DIRECCIONES

1. Tueste las semillas de sésamo (si las está usando) en un sartén seco a fuego medio por 3 minutos o hasta que estén doradas. Ponga a un lado.
2. En un sartén mediano saltee el brócoli en aceite sobre fuego medio por 2 a 3 minutos.
3. En un recipiente pequeño combine el agua, el vinagre, la salsa de soya, el azúcar, la maicena y el chile rojo seco triturado (si las está usando).
4. Añada la mezcla de la salsa al brócoli en el sartén. Revuelva y cocine hasta que el brócoli esté suave y la salsa haya espesado, aproximadamente 3 a 5 minutos. Espolvoree con semillas de sésamo tostadas (opcional). Sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas.



Receta de Food Hero, USDA What's Cooking
Fotos por SandD productions

Consejos de Almacenamiento



Guarde el brócoli en el refrigerador en bolsas de plástico abiertas o perforadas. Para un uso de mejor calidad en una semana. ¡Los tallos también son nutritivos! Córtelos en rodajas o tiras uniformes para que se cocinen rápidamente. Los tallos pesados y leñosos pueden necesitar ser pelados.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION