



Bok Choy

Bok Choy Stir Fry

Time needed: 20 minutes Servings: 8

Bok choy is versatile and relatively mild green vegetable with a somewhat mustard-like flavor. Also known as white cabbage, bok choy belongs to the cruciferous vegetable family. Cleaning it is easy - simply wash the leaves and stems in cold water, making sure to get in between the stalks where dirt can build up. This simple recipe uses the entire plant - leaves, stalks, and even flowers.

INGREDIENTS

- 1½ lbs bok choy
- 4 teaspoons canola oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon grated ginger
- 3 Tablespoons water
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon toasted sesame oil

Sesame oil is a great addition to any veggie and it's versatile. It's much cheaper to buy it at an Asian market rather than a grocery store. Store in the fridge. It should be sprinkled on at the end of preparing the recipe as the flavor is lost in cooking. Toasted sesame oil has a lot more flavor.

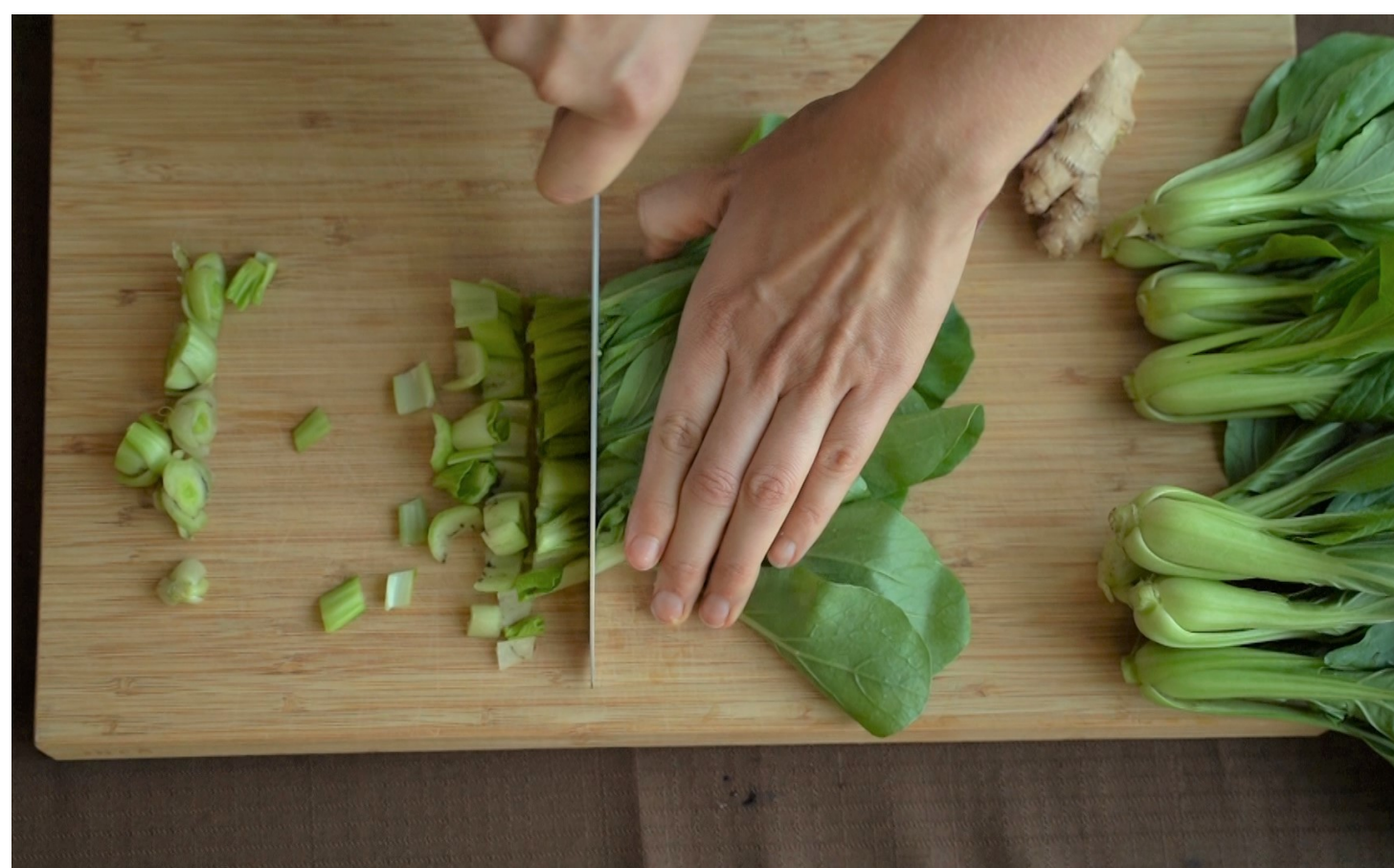
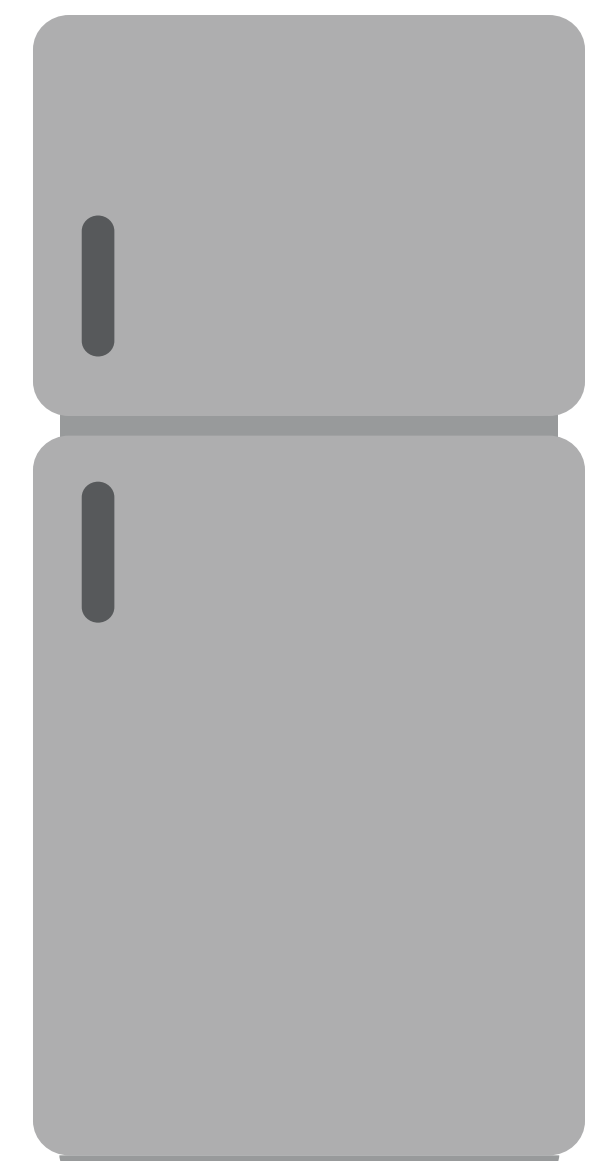
DIRECTIONS

1. Trim the end of the bok choy stem and separate leaves. Rinse under running water.
2. Cut stems into 1" pieces and leaves into wide ribbons.
3. Place oil in a pan and heat on medium-high heat. Add the garlic and ginger and continue to heat.
4. When the garlic and ginger start to turn brown, add the stems of bok choy. Toss well, and cook until stalks are just beginning to get tender, about 3 minutes. Add leaves and water and stir.
5. Cover and let cook for 1 minute. Season with salt and drizzle with sesame oil.

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjBylg/videos?disable_polymer=1

Storage Tips

Do not wash bok choy before storing it in the fridge. If you do, the moisture will promote rot. Instead, place the unwashed vegetable and place it in a plastic zipper bag. Cut holes in the bag so that there is air circulation and the vegetable doesn't wilt. You should eat this within 3 to 4 days. Wash immediately before using.



Recipe from University of Nebraska NEP
Photos by SandG Photography

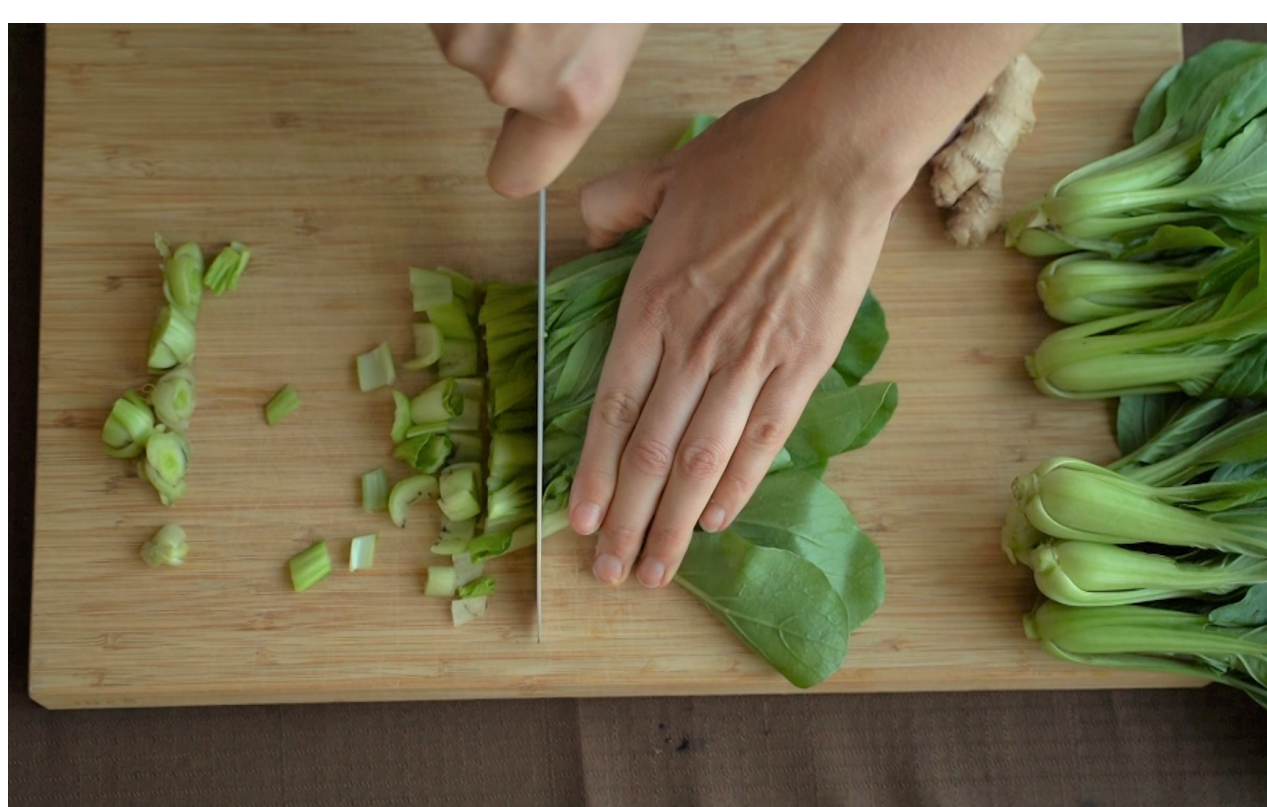


VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Receta de University of Nebraska NEP
Photos by SandG photography

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

Sofrito de Col China

Tiempo Necesario: 20 minutos Porciones: 8

Col china es un vegetal verde versátil y más o menos suave con un sabor a mostaza. También conocido como repollo blanco, la col china pertenece a la familia de las verduras crucíferas. Limpiarla es fácil: simplemente lave las hojas y los tallos en agua fría, asegurándose de meterse entre los tallos donde se puede acumular tierra. Esta receta sencilla usa toda la planta: hojas, tallos e incluso flores.

INGREDIENTES

- 1½ lbs. col china
- 4 cucharaditas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo picados muy finos
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 3 cucharadas de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de aceite de sésamo

El aceite de sésamo es una gran adición a cualquier vegetal y es versátil. Es mucho más barato comprarlo en un mercado asiático que en una tienda de comestibles. Almacene en la nevera. Debe espolvorearse al final de la preparación de la receta ya que el sabor se pierde al cocinar. El aceite de sésamo tostado tiene mucho más sabor.

DIRECCIONES

1. Recorte los extremos de los tallos del col china y separe las hojas. Enjuague el col china en agua.
2. Corte los tallos en pedazos de 1" y las hojas en forma de chiffon ancho.
3. Ponga aceite en la cazuela y ponga en fuego medio alto. Añada el ajo y jengibre y continúe en el fuego.
4. Cuando el jengibre y el ajo se obtengan un color marrón, se añade los tallos de col china. Saltee bien y cocine hasta que los tallos se ablanden, alrededor de 3 minutos. Añada las hojas y el agua. Revuelva con cuidado.
5. Cubra y cocine por un minuto más. Sazone con sal y añada aceite de sésamo al gusto.

Consejos de almacenamiento

No lave la col china antes de guardarlo en el refrigerador. Si lo hace, la humedad hará que se pudra. En vez de esto, coloque la verdura que no se ha lavado en una bolsa de plástico con cierre. Haga algunos agujeros en la bolsa de plástico para que haya circulación de aire y así la verdura no se marchite. Lave inmediatamente antes de usarlo.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION