

## HOW TO:

# BOK CHOY *Col China*



**WHAT IS BOK CHOY?** Bok choy, also known as Chinese white cabbage, is a versatile vegetable which may be prepared in many ways, both raw and cooked. The stalks are mild in flavor and juicy, while the leaves taste more like cabbage. Bok choy is an excellent source of vitamins A and C and a good source of folate.

**HOW TO SELECT BOK CHOY:** Look for bok choy that has a firm stalk with dark green and crisp leaves. Avoid bok choy that is limp or brown.

**HOW TO PREPARE BOK CHOY:** Thoroughly wash bok choy before using. Bok choy can be left whole, cut in half, or chopped into smaller pieces. For smaller pieces, cut the stalks away from the base using a small knife, then chop the leaves into the desired size.

- **Raw Bok Choy:** Use raw bok choy in salads and coleslaws, or on sandwiches and Asian-style tacos.
- **Steamed Bok Choy:** In a sauce pan over medium-high heat, boil  $\frac{1}{4}$  cup of water. Add the whole or halved bok choy and reduce to a simmer. Place a lid over the pan and cook until tender, about 5-7 minutes. Remove bok choy from the pan, drain excess water, season with salt and pepper, and enjoy!
- **Baked Bok Choy:** Preheat oven to 400°F. Cut bok choy in half and toss with olive oil, salt, and pepper. Spread the bok choy out on a baking sheet and place in oven. Cook for 15-20 minutes, flipping halfway. Remove from oven, and serve as a side with chicken or fish.
- **Sautéed Bok Choy:** Add chopped bok choy in a hot, oiled sauté pan with other vegetables for a tasty stir-fry! Cook until vegetables are lightly browned and slightly tender. Drizzle with a bit of soy sauce for an Asian-inspired flavor.

**¿QUÉ ES COL CHINA?** Col china, es un vegetal muy versátil ya que puede prepararse de muchas formas, tanto cruda como cocida. Los tallos son jugosos y de sabor delicado, mientras que las hojas tienen un sabor parecido al de la col. La col china es una fuente excelente de vitamina A y C, y una buena fuente de ácido fólico.

**CÓMO SELECCIONAR COL CHINA:** Escoja coles que tengan los tallos firmes con hojas verdes y frescas. Evite las hojas que estén marchitas o flojas.

**CÓMO PREPARAR COL CHINA:** Lávela muy bien antes de consumirla. La col china se puede dejar entera, cortarla por la mitad, o en trozos pequeños. Para cortarla en trozos pequeños, primero separe las hojas verdes de los tallos usando un cuchillo pequeño. Luego pique las hojas del tamaño deseado.

- **Col China Cruda:** Utilice col china en ensaladas y coleslaws (ensalada de repollo), también puede usarlas en sándwiches o en tacos estilo asiático.
- **Col China al Vapor:** En una sartén a fuego medio-alto hierva un  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Añada la col china entera o cortada por la mitad y póngala a fuego lento. Tape la sartén y cocine la col por 5 a 7 minutos. Sáquela de la sartén y escúrrala, sazónela con sal y pimienta, y ¡buen provecho!
- **Col China Horneada:** Precaliente el horno a 400°F. Corte la col china por la mitad y revuélvala con aceite de oliva, sal y pimienta. Disperse la col china sobre una bandeja para hornear y llévela al horno. Hornéela por 15 a 20 minutos, debe voltearla a mitad del tiempo de cocción. Retírela del horno y sírvala como acompañante con pollo o pescado.
- **Col China Salteada:** ¡Para preparar unos vegetales salteados deliciosos! añada col china y otros vegetales a una sartén caliente con un poco de aceite. Cocine hasta que los vegetales estén dorados y crujientes. Para obtener un delicioso sabor a comida asiática, rocíelos con un poco de salsa de soja.