



Bok Choy



Storage:

- Keep in a plastic bag or wrap in a damp towel.
- Store in the refrigerator up to 1 week.

Preparation:

- Trim off the base and throw away any tough or discolored leaves.
- Remove each stalk, and cut the leaves from the stalks. Both stalks and leaves are good to eat!
- Wash well in cool water.
- Chop stalks and tear leaves.

Quick Recipe: Sautéed Bok Choy

1. Heat 2 Tablespoons of oil in a pan at medium to high heat.
2. Add chopped stalks and sauté 5 min. Add leaves and cook until wilted.
3. Flavor to taste with soy, garlic powder and red pepper flakes.

Good for You:

- Dark leafy greens, like Bok Choy, are especially high in minerals, vitamins and fiber that support your health.

Ways to Use:

- Add Sautéed Bok Choy to wraps and salads.
- Add Bok Choy leaves to pasta sauce or lasagna
- Combine Sautéed Bok Choy with rice and serve as a side dish.

Fact:

The crunchy stalks are mild, juicy, and almost sweet, while the leaves taste like cabbage.



بوك تشوي



الفوائد لك:

- الخضار الورقية الداكنة، مثل البوك تشوي، غنية بشكل خاص بالمعادن والفيتامينات والألياف التي تدعم صحتك.

طرق للاستخدام:

- تُضاف البوك شوي المقلية إلى السندويشات والسلطات.
- تُضاف أوراق البوك شوي إلى صلصة المعكرونة أو اللازانيا.
- يُمزج البوك تشوي المقلي مع الأرز ويُقدم كطبق جانبي.

حقيقة:

السيقان المقرمشة خفيفة وملينة بالعصارة وحلوة المذاق تقريباً، بينما طعم الأوراق مثل الملفوف.



التخزين:

- يوضع في كيس بلاستيكي أو يُلف في منشفة رطبة.
- يُخزّن في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

التحضير:

- تُقص القاعدة وتُرْمى أي أوراق صلبة أو متغيرة اللون.
- تُزال كل ساق وتُقطع الأوراق من السيقان. يمكن تناول السيقان والأوراق.
- تُغسل جيداً بالماء البارد.
- تُقطع السيقان وتمزق الأوراق.

وصفة سريعة: بوك تشوي مقلي

1. تُسخّن 2 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية.
2. تُضاف السيقان المفرومة وتُقلى لمدة 5 دقائق. تُضاف الأوراق وتُطهى حتى تذبل.
3. تُنكّه حسب الرغبة بصلصلة فول الصويا ومسحوق الثوم ورقائق الفلفل الأحمر.