

All About Pak Choi!



Also known as **bok choy**, this vegetable has been cultivated for more than **5,000 years!**

Fun Fact: Pak Choi is a distant relative of broccoli, cabbage and cauliflower.

Choose fresh-looking pak choi with bright green, tender leaves. Avoid any that are yellowing or wilting.

Store your pak choi in the refrigerator, unwashed and in a perforated plastic bag for up to 5 days.

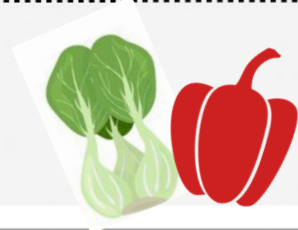
Prepare pak choi in stir-fries, braising, and soups. You can also eat it raw!

You can use the **entire** vegetable including the green leaves and the white stem



RECIPE

Greens & Beans



Servings: 4-6

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

2 cups Great Northern Beans, cooked according to instructions on packaging

4 tablespoons cooking oil

1 shallot, finely minced

3 cloves garlic, finely minced

1 bell pepper, finely chopped

1-2 heads pak choi, chopped (use the greens and white stems)

1 bunch scallions, sliced

1 tablespoon chili powder or another seasoning of your choice

Salt and pepper (to taste)

Preparation:

1. In a pan or wok, heat cooking oil over medium heat.
2. Sauté the shallot for 5 minutes, or until soft.
3. Add the garlic, bell pepper, the white stems of the pak choi, and chili powder. Sauté until veggies are cooked but still firm, 5-7 minutes.
4. Combine the cooked white beans with sautéed veggies and let simmer.
5. Add greens of pak choi and scallions, stirring occasionally until they begin to wilt, 2-3 minutes.
6. Season with salt and pepper, to taste.
7. Serve hot or cold and enjoy!



Todo sobre el Pak Choi!



¡También conocido como **bok choy**, este vegetal ha sido cultivado por más de **5,000 años!**

Dato curioso: Pak Choi es un pariente lejano del brócoli, el repollo y la coliflor.

Elija pak choi de aspecto fresco con hojas tiernas de color verde brillante. Evite cualquiera que esté amarilleando o marchitándose.

Guarde su pak choi en el refrigerador, sin lavar y en una bolsa de plástico perforada por hasta 5 días.

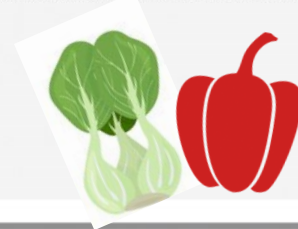
Prepare pak choi en salteados, estofados y sopas. ¡También puedes comerlo crudo!

Puedes usar **todo** el vegetal incluyendo las hojas verdes y el tallo blanco



RECETA

Verdes y frijoles



Porciones: 4-6

Preparación: 10 minutos

Hora de cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

2 tazas de Great Northern Beans, cocidas de acuerdo con las instrucciones del envase

4 cucharadas de aceite de cocina

1 chalote, finamente picado
3 dientes de ajo, finamente picados

1 pimiento, finamente picado
1-2 cabezas pak choi, picadas (usa los verdes y los tallos blancos)

1 manojo de cebolletas, en rodajas

1 cucharada de chile en polvo

Sal y pimienta para probar)

Preparación:

1. En una sartén o wok, caliente el aceite de cocina a fuego medio.
2. Saltee la chalota por 5 minutos, o hasta que esté suave.
3. Agregue el ajo, el pimiento, los tallos blancos del pak choi y el chile en polvo. Saltee hasta que las verduras estén cocidas pero firmes, de 5 a 7 minutos.
4. Combine los frijoles blancos cocidos con vegetales salteados y deje hervir a fuego lento.
5. Agregue los verdes de pak choi y las cebolletas, revolviendo ocasionalmente hasta que comiencen a marchitarse, 2-3 minutos.
6. Sazonar con sal y pimienta, al gusto.
7. ¡Sirve frío o caliente y disfruta!

