

All About Napa Cabbage



Napa cabbage's sweet, crunchy, and celery-flavored leaves are one of the most sought-after ingredients in the far East-Asian cuisine.

Choose Napa cabbage with fresh, crispy and compact heads. Avoid those with yellow or dry leaves and stalks.

Keep it fresh like you would with any other leafy green. Store Napa cabbage whole in a plastic bag in the refrigerator for up to a week.

Prepare by washing leaves thoroughly, cutting it in half lengthwise, removing the core, and chopping as desired.

Cook this versatile cabbage by steaming, roasting or sautéing until tender. You can also eat it raw in a salad or slaw!



RECIPE Crispy Cabbage Fried Rice



Serving Size: 4-6

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 10 minutes

Ingredients:

1 1/2 cups brown rice, cooked according to instructions on packaging

3 tbsp cooking oil

1 head Napa cabbage, chopped

1 bulb kohlrabi, peeled and shredded

1 red bell pepper, diced

1 small onion, diced

3 cloves garlic, minced

4 eggs, beaten

1 bunch parsley, minced

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook the brown rice according to instructions on packaging, and set aside.
2. In a wok or large skillet, heat 2 tbsp oil. Add the onion, kohlrabi, bell pepper and cabbage and stir-fry over high heat 2-3 minutes.
3. Add the garlic and cook until fragrant, about 1 minute. Add the rice and stir-fry until heated through and beginning to brown, about 3 minutes.
4. While rice is cooking, beat eggs with minced parsley in a separate bowl
5. Push the fried rice to the side of the pan to create a well. Add 1 tbsp oil and pour the eggs into the well and cook, stirring gently, until nearly cooked. Toss the fried rice with the eggs and cook for 1 minute longer.
6. Remove the pan from the heat and add salt and pepper, to taste
7. Serve and enjoy!



Todo sobre la col de napa



Las hojas dulces, crujientes y apio de **la col de Napa** son uno de los ingredientes más buscados en la cocina del lejano oriente asiático.

Elija Napa con cabezas frescas, crujientes y compactas. Evite aquellos con hojas y caldos amarillos o secos.

Manténgalo fresco como lo haría con cualquier otro verde frondoso. Guarde el repollo de Napa entero en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

Prepárelo lavando bien las hojas, cortándolas por la mitad a lo largo, quitando el núcleo y cortando según lo desee.

Cocine esta repollo versátil al vapor, asar o saltear hasta que esté tierno. También puedes comerlo crudo en una ensalada o ¡ensalada de col!



RECETA arroz frito repollo crujiente



Porciones: 4-6

Preparación: 15 minutos

Hora de cocinar : 10 minutos

Ingredientes:

1 1/2 tazas de arroz integral, cocido de acuerdo con las instrucciones del envase

3 cucharadas de aceite de cocina

1 cabeza repollo de Napa, picado

1 bulbo colinabo, pelado y rallado

1 pimiento rojo, cortado en cubitos

1 cebolla pequeña, cortada en cubitos

3 dientes de ajo picados

4 huevos, golpeados

1 manojo de perejil picado

Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Cocine el arroz integral de acuerdo con las instrucciones en el envase y deje a un lado.
2. En un wok o sartén grande, caliente 2 cucharadas de aceite. Agregue la cebolla, el colinabo, el pimiento y el repollo y saltee a fuego alto durante 2-3 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregue el arroz y saltee hasta que se caliente y comience a dorarse, aproximadamente 3 minutos.
4. Mientras se cocina el arroz, bata los huevos con el perejil picado en un recipiente aparte
5. Empuja el arroz frito al lado de la sartén para crear un pozo. Agregue 1 cucharada de aceite y vierta los huevos en el pozo y cocine, revolviendo suavemente, hasta que esté casi cocido. Mezcle el arroz frito con los huevos y cocine durante 1 minuto más.
6. Retire la sartén del fuego y agregue sal y pimienta, al gusto
7. ¡Servir y disfrutar!

