

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

Pak Choi Stir-Fry



Servings: 4-6

Prep time: 15 minutes

Cook time: 10 minutes

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

1/2 onion, diced

1 bell/sweet pepper, sliced

2-3 carrots, sliced in matchsticks

4 tablespoons cooking oil

1 tablespoon Chef's Blend

Salt and pepper to taste

Preparation:

1. In a pan or wok, heat the cooking oil over high heat.
2. Sauté the onion and bell peppers, about 2 minutes.
3. Add the carrots, white stems of the pak choi, and chef's blend. Sauté until veggies are cooked but still firm. Then, add greens of pak choi.
4. Remove from heat and add any additional salt/pepper or more Chef's blend.
5. Serve over brown rice, your favorite grain mix or whole wheat pasta, 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

Pak Choi salteado



Porciones: 4-6

Preparación: 15 minutos

Hora de cocinar 10 minutos

1 cabeza pak choi, en rodajas (usa las hojas y los tallos blancos)

1/2 cebolla picada

1 pimiento picado

2-3 zanahorias, en rodajas

2 cucharadas de aceite de cocina

1 cucharada de mezcla de chef

Sal y pimienta para probar

Preparación:

2. En una sartén o wok, caliente el aceite de cocina a fuego medio.
3. Sofría la cebolla hasta que este transparente, aproximadamente 2 minutos.
4. Combine el pimiento, las zanahorias y la mezcla de chef y saltee hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue el arroz cocido y el pak choi, y cocine durante 4 minutos.
6. Retire del fuego y agregue sal / pimienta adicional o más mezcla de chef.
7. ¡Sirva sobre arroz integral, su mezcla de grano favorita, o pasta integral de trigo y disfrute!

