

# All About Pac 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 choy with bright green, tender leaves. Avoid any that are yellowing or wilting.

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

**Prepare** pak choy 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

### Green & Bean Crispy Cauli Stir-fry



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

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

3 tablespoons cooking oil

3-4 shallots, minced

4 cloves garlic, minced

1 small head cauliflower, cut into  
small florets

2 sweet peppers, finely chopped

1 head pac choy, finely chopped  
(separate the greens and white  
stems)

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 low/medium heat. Add the shallots and garlic and sauté for 5 minutes, or until soft.
2. Add the cauliflower and sauté for 7-10 minutes, or until the outside begins to brown .
3. Next add the sweet pepper, the white stems of the pac choy, 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 pac choy, stirring occasionally until they begin to wilt, 2-3 minutes.
6. Season with salt and pepper, to taste.
7. Serve and enjoy!



# Todo sobre el Pac Choi!



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

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

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

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

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

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



## RECETA

### Salteado de coliflor crujiente verde y frijoles



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 10 minutos

**Hora de cocinar:** 20 minutos

**Ingredientes:**

2 tazas de frijoles blancos, cocinados de acuerdo con las instrucciones en el empaque

3 cucharadas de aceite de cocina

3-4 chalotes, finamente picados

4 dientes de ajo, finamente picados

1 cabeza de coliflor pequeña, cortada en pequeños floretes

2 pimientos dulces finamente picados

1 cabeza de pac choi, finamente picado (separe los verdes y los tallos blancos)

1 cucharada de chile en polvo u otro condimento de su elección

Sal y pimienta para probar)

**Preparación:**

1. En una sartén o wok, caliente el aceite de cocina a fuego medio / bajo. Agregue las chalotas y el ajo y saltee durante 5 minutos, o hasta que estén suaves.
2. Agregue la coliflor y saltee durante 7-10 minutos, o hasta que el exterior comience a dorarse. A continuación, agregue el pimiento dulce, los tallos blancos del pac choy y el chile en polvo.
3. Saltee hasta que las verduras estén cocidas pero firmes, de 5 a 7 minutos.
4. Combine los frijoles blancos cocidos con verduras salteadas y deje hervir a fuego lento.
5. Agregue las hojas del pac choi, revolviendo ocasionalmente hasta que comiencen a marchitarse, 2-3 minutos.
6. Sazone con sal y pimienta, al gusto.
7. ¡Servir y disfrutar!

