

Top 10 Ways to Enjoy Bok Choy

10 A layer of flavor. Add cut bok choy or baby bok choy to your favorite salad for a new layer of flavor.

9 Sick of celery? Fill raw bok choy stalks with anything you would use to fill celery. Try peanut butter, cream cheese or guacamole.

8 A simply stylish side. Cut some baby bok choy in half and braise with a mixture of your favorite stock, ginger, garlic, sesame oil, soy sauce and red pepper flakes for an elegant side dish.

7 Salads & Sandwiches. Use raw bok choy leaves in salads or on sandwiches. It has a sweet flavor and is a tasty addition to spinach or mixed green salads.

6 Add to your Apps! Add raw stalks of bok choy to your favorite vegetable tray!

5 A leftover makeover. Add chopped bok choy and onion to any leftover meat and pre-cooked veggie or rice mixture then toss in a skillet over medium-high heat. Scramble one egg for each person to be served, and toss over the veggie-meat mixture. Stir it all up and serve.

4 Grill it! Cut baby bok choy in half, drizzle with olive oil and toss it on the grill. Add just a sprinkle of salt, turn once and enjoy.

3 Great as garnish. Use the tops of bok choy leaves as an attractive garnish when serving appetizers at your next party or get-together.

2 Turbo-charge your soups. Besides its enticing flavor and vibrant color, bok choy is great for adding last minute nutrition to homemade or canned soups.

1 Stir-fry. Make an Asian-inspired stir-fry using chicken, snow peas, peppers, onion and bok choy. Clean the stalks, then give them a rough chop before adding to the wok.



Adapted from: www.fruitandveggiesmorematters.org

10 Maneras de Disfrutar de Bok Choy

10 Una capa de sabor. Anadir col china o bok choy cortada a su ensalada favorita para una nueva capa de sabor.

9 Enfermo de apio? Rellene tallos crudos de bok choy con cualquier cosa que se utiliza para rellenar apio. Trata de crema de cacahuete, queso crema o guacamole.

8 Un plato adicional simplemente elegante. Cortar bok choy en medio y rehogar con una mezcla de sus acciones, jengibre, ajo, aceite de sésamo, salsa de soja y pimienta roja hojuelas favoritas para un plato elegante.

7 Ensaladas y Sándwiches. Use bok choy en ensaladas o sándwiches. Tiene un sabor dulce y es una adición deliciosa a la espinaca o ensaladas verdes.

6 Anadir a sus aperitivos! Anadir tallos primas de bok choy a tu bandeja de vegetales favoritos!

5 Un cambio de imagen de sobra. Añada bok choy picada y la cebolla a cualquier restos de carne y de verduras o arroz mezcla de pre-cocinados, echar en una sartén a fuego medio-alto. Cocina un huevo para cada personal para ser servido, y tirar sobre la mezcla de verduras y carne. Revuelva todo y sirva.

4 Asar a la parrilla! Corte bok choy a la mitad, rociar con aceite de olive y tirar a la parrilla. Anadir solo una pizca de sal, girar una vez y disfrutar.

3 Grande como guarnición. Use la parte superior de las hojas de bok choy como un guarnición atractiva al server aperitivos en su próxima fiesta o tertulia.

2 Turbo-charge sus sopas. Además de su sabor atraer y color vibrante, bok choy es ideal para añadir la nutrición de último minuto para sopas enlatadas o sopas hecho a mano.

1 Sofrito. Hacer un sofrito de inspiración asiática usando pollo, bok choy, cebolla, y pimientos. Limpie los tallos, luego darle un golpe rudo antes de añadir a una sartén.



Adaptación de: www.fruitandveggiesmorematters.org