



## Bok Choy Cocido

Hace 4 porciones

1 taza de caldo de verduras  
1 1/2 libras de Bok Choy (*re-cortado y picado en trozos de 1 pulgada*)  
1 cucharada de pasta de miso  
1 diente de ajo picado

1 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de tamarindo  
1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
Sal y pimienta al gusto

1. Llevar el caldo a fuego lento en un gran profundo y pesado sartén.
2. Organizar Bok Choy uniformemente en un sartén y cocine a fuego lento, tape, hasta que estén tiernas, unos 3-5 minutos.
3. Transferir Bok Choy con pinzas a un plato de servir y mantener caliente, cubierta.
4. Hervir la mezcla de caldo hasta que se reduzca a alrededor de 1/4 taza. Luego añada la mantequilla, el tamarindo y aceite de sésamo. A continuación, se sazona con sal y pimienta al gusto
5. Vierta la mezcla sobre el Bok Choy y servir

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



## Bok Choy Cocido

Hace 4 porciones

1 taza de caldo de verduras  
1 1/2 libras de Bok Choy (*re-cortado y picado en trozos de 1 pulgada*)  
1 cucharada de pasta de miso  
1 diente de ajo picado

1 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de tamarindo  
1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
Sal y pimienta al gusto

1. Llevar el caldo a fuego lento en un gran profundo y pesado sartén.
2. Organizar Bok Choy uniformemente en un sartén y cocine a fuego lento, tape, hasta que estén tiernas, unos 3-5 minutos.
3. Transferir Bok Choy con pinzas a un plato de servir y mantener caliente, cubierta.
4. Hervir la mezcla de caldo hasta que se reduzca a alrededor de 1/4 taza. Luego añada la mantequilla, el tamarindo y aceite de sésamo. A continuación, se sazona con sal y pimienta al gusto
5. Vierta la mezcla sobre el Bok Choy y servir

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



## Bok Choy Cocido

Hace 4 porciones

1 taza de caldo de verduras  
1 1/2 libras de Bok Choy (*re-cortado y picado en trozos de 1 pulgada*)  
1 cucharada de pasta de miso  
1 diente de ajo picado

1 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de tamarindo  
1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
Sal y pimienta al gusto

1. Llevar el caldo a fuego lento en un gran profundo y pesado sartén.
2. Organizar Bok Choy uniformemente en un sartén y cocine a fuego lento, tape, hasta que estén tiernas, unos 3-5 minutos.
3. Transferir Bok Choy con pinzas a un plato de servir y mantener caliente, cubierta.
4. Hervir la mezcla de caldo hasta que se reduzca a alrededor de 1/4 taza. Luego añada la mantequilla, el tamarindo y aceite de sésamo. A continuación, se sazona con sal y pimienta al gusto
5. Vierta la mezcla sobre el Bok Choy y servir

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



## Bok Choy Cocido

Hace 4 porciones

1 taza de caldo de verduras  
1 1/2 libras de Bok Choy (*re-cortado y picado en trozos de 1 pulgada*)  
1 cucharada de pasta de miso  
1 diente de ajo picado

1 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de tamarindo  
1/2 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
Sal y pimienta al gusto

1. Llevar el caldo a fuego lento en un gran profundo y pesado sartén.
2. Organizar Bok Choy uniformemente en un sartén y cocine a fuego lento, tape, hasta que estén tiernas, unos 3-5 minutos.
3. Transferir Bok Choy con pinzas a un plato de servir y mantener caliente, cubierta.
4. Hervir la mezcla de caldo hasta que se reduzca a alrededor de 1/4 taza. Luego añada la mantequilla, el tamarindo y aceite de sésamo. A continuación, se sazona con sal y pimienta al gusto
5. Vierta la mezcla sobre el Bok Choy y servir

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



## Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular las frutas y verduras frescas.
- Eliminar cualquier Bok Choy marchitas o insecto-dañado deja antes de preparar.
- Almacenar el Bok Choy en una bolsa de plástico o envolver en el refrigerador en o por debajo de 41 grados Fahrenheit. Bok Choy se mantendrá fresco durante varias semanas si se almacena correctamente.
- Antes de usar el Bok Choy, corte central de col con cuchillo afilado y la subida se va con agua fría. Escurrir bien.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

## Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular las frutas y verduras frescas.
- Eliminar cualquier Bok Choy marchitas o insecto-dañado deja antes de preparar.
- Almacenar el Bok Choy en una bolsa de plástico o envolver en el refrigerador en o por debajo de 41 grados Fahrenheit. Bok Choy se mantendrá fresco durante varias semanas si se almacena correctamente.
- Antes de usar el Bok Choy, corte central de col con cuchillo afilado y la subida se va con agua fría. Escurrir bien.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

## Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular las frutas y verduras frescas.
- Eliminar cualquier Bok Choy marchitas o insecto-dañado deja antes de preparar.
- Almacenar el Bok Choy en una bolsa de plástico o envolver en el refrigerador en o por debajo de 41 grados Fahrenheit. Bok Choy se mantendrá fresco durante varias semanas si se almacena correctamente.
- Antes de usar el Bok Choy, corte central de col con cuchillo afilado y la subida se va con agua fría. Escurrir bien.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

## Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular las frutas y verduras frescas.
- Eliminar cualquier Bok Choy marchitas o insecto-dañado deja antes de preparar.
- Almacenar el Bok Choy en una bolsa de plástico o envolver en el refrigerador en o por debajo de 41 grados Fahrenheit. Bok Choy se mantendrá fresco durante varias semanas si se almacena correctamente.
- Antes de usar el Bok Choy, corte central de col con cuchillo afilado y la subida se va con agua fría. Escurrir bien.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.