

COL CHINA

Esta verdura de hoja, típica de la cocina asiática, tiene un sabor suave y se puede utilizar en muchos platos diferentes. Pertenece a la misma familia de vegetales que el repollo.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- EN ESTOFADO
- HERVIDA
- CRUDA
- SALTEADA

IDEAS DE RECETAS

- SOPAS
- SALTEADOS

ALMACENAMIENTO

- Las hojas que estén más blandas se pueden usar en sopas o caldos.
- Envuélvala en una servilleta de papel y guárdela en la bandeja de frutas y verduras del refrigerador para conservar su frescura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitaminas A, C y de calcio.

CONSEJOS

- Tanto las hojas como los tallos son comestibles y se pueden cocinar, pero se deben cortar y lavar por separado para asegurarnos de eliminar toda la suciedad. Además, pueden tener tiempos de cocción diferentes dependiendo del tamaño del tallo.
- Para conservar la frescura óptima, no lave la col china hasta el momento de usarla.

SOPA DE JENGIBRE Y COL CHINA CON FIDEOS

- **1 cucharada** de aceite de oliva
- **1/2 ramillete** de cebolleta
- **2 dientes** de ajo picados
- **2 cucharadas** de jengibre picado
- **2 tazas** de caldo de verdura
- **2 tazas** de agua
- **1 planta** de col china
- **4 oz** de fideos para sopa de su elección (de arroz, udon, ramen, etc.)
- **Opcional:** sal, semillas de sésamo y hojuelas de pimiento rojo para dar sabor

EN UNA OLLA GRANDE, CALIENTE EL ACEITE DE OLIVA A FUEGO MEDIO-BAJO. CORTE LOS EXTREMOS DE LAS CEBOLLETAS Y PIQUE LOS TALLOS DE COLOR VERDE CLARO. GUARDE LOS EXTREMOS DE COLOR VERDE OSCURO PARA DECORAR. INTRODUZCA LAS CEBOLLETAS EN LA OLLA JUNTO CON EL AJO Y EL JENGIBRE. COCINE DURANTE 2 O 3 MINUTOS MEZCLANDO DE VEZ EN CUANDO HASTA QUE EL AJO Y EL JENGIBRE LIBEREN SU AROMA. AÑADA EL CALDO DE VERDURA Y EL AGUA. ESPERE A QUE HIERVA, LUEGO REDUZCA EL FUEGO Y COCINE DURANTE 5 MINUTOS. MIENTRAS EL CALDO HIERVE A FUEGO LENTO, CORTE Y RETIRE LOS EXTREMOS DE LA PLANTA DE COL CHINA. SEPRE LOS TALLOS Y LUEGO CÓRTELOS EN TIRAS DELGADAS. ENROLLE TODAS LAS HOJAS JUNTAS Y CÓRTELAS TAMBIÉN EN TIRAS. AGREGUE LOS TALLOS AL CALDO Y COCINE DURANTE 5 MINUTOS O HASTA QUE LOS TALLOS EMPIECEN A ABLANDARSE. AGREGUE LUEGO LAS HOJAS Y COCINE DURANTE 5 MINUTOS MÁS. POR ÚLTIMO, AÑADA LOS FIDEOS TIPO RAMEN Y REMUEVA. HIERVA LA SOPA A FUEGO LENTO HASTA QUE LOS FIDEOS Y LA COL CHINA ESTÉN TIERNOS, ENTRE 4 Y 6 MINUTOS. PRUEBE Y AÑADA SAL (Y LOS DEMÁS CONDIMENTOS OPCIONALES) SI FUERA NECESARIO. AGREGUE LAS CEBOLLETAS POR ENCIMA ANTES DE SERVIR.

lovin'
spoonfuls
a food rescue

