# مرحبًا بكم في "سلسلة الخضار الطازجة" مع برنامج التوعية التعليمية Vine & Fig ومزرعة الجذور الراديكالية



مِهِ اللهِ للعثور على مقاطع فيديو للطهي باللغات الإنجليزية والإسبانية و العربية و الكردية.



## منتجات هذا الأسبوع:

بوك تشوي (الملفوف الصيني)، كرنب، الفجل أو لفت السلطة، بقدونس، الخس، السبانخ ومخلوط أوراق السلطة.

#### المكونات:

- بوك تشوي (الملفول الصيني) (رطل ونصف)
  - ثلاث ملعقة كبيرة من الزيت
  - خمس فصوص ثوم مطحونة
  - ثلاث معالق كبيرة من المياه
  - ملعقتين صغيرتين من السكر
    - الملح والفلفل

## طريقة التحضير:

- نقوم بغسل وتجفيف الملفوف الصيني
- نقوم بفصل الأوراق عن الساق لرأس الملفوف الصينى الكبيرة، ونقوم بقسم الرأس الصغيرة لنصفين
  - نقوم بتسخين الزيت في الطاسة ثم نضع الثوم
  - نقوم بوضع الملفوف الصيني في الطاسة (الساق أولام الأوراق)
    - عندما تصبح طرية قليلا نضع السكر والملح والفلفل
      - نقوم بوضع المياه عن الحاجة
      - نقوم بتفريغ مكونات الطاسة في طبق التقديم

### بالهناء والشفاء!