

سلسلة الخضروات الطازجة

Vine & Fig برنامج التوعية التعليمية

إنتاج مزرعة الجذور الراديكالية ، سانت إيزيدور هومستيد
& مزرعة مناخ اليوبيل ، Permaculture



منتجات هذا الأسبوع:

بوك تشوي ، خس أخضر ، سبانخ ، فجل و كزبرة

وصفة الأسبوع:

بوك تشوي سريع الطهي



مكونات:

- 1 رأس بوك تشوي (1 رطل)
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 5 فصوص ثوم (مفرومة بشكل خشن)
- 3 ملاعق كبيرة ماء (تقريبا)
- 2 ملاعق صغيرة سكر
- الملح والفلفل حسب الذوق

تعليمات:

1. نغسل وجفف البوك تشوي
2. نأخذ البوك تشوي الكبير ونفصل الأوراق عن السيقان
3. سخن الزيت في مقلاة ثم نضيف الثوم
4. يُضاف الملفوف الصيني إلى المقلاة (السيقان أولاً ثم الأوراق)
5. عندما تصبح طرية ومقرمشة ، يضاف السكر والملح والفلفل
6. أضف الماء عند الحاجة حتى لا تجف.
7. انقل الخليط إلى طبق التقديم. وبالهناء والشفاء!



