

Skillet Okra & Vegetables

adapted by Community Harvest www.communityharvestdc.org/,
from the *Better Homes & Gardens Farmers' Market Cookbook*

About Okra: Sometimes compared to eggplant. Useful as a thickening agent in soups and stews. Good source of Vitamins C (helps prevent cancer) and A (helps fight off infections and good for eyesight). It is also high in fiber (helps reduce heart disease).

Ingredients:

1 medium green sweet pepper, chopped (3/4 cup)	1/2 lb okra , 1/2 inch cut pieces (2 cups)
1 medium onion, chopped (1/2 cup)	1 cup oriental eggplant
2 cloves garlic, peeled and chopped	1 cup cut fresh corn or 1 can
Asian greens , chopped (pak choi or me qing choi)	1/4 tsp. salt
1-2 Tbsp. vegetable oil	1/8 tsp. basil
2 large tomatoes, peeled and chopped (2 1/2 cups)	1/8 tsp. cayenne pepper

Directions: In a large skillet, cook green pepper, onion, and garlic in oil until onion is tender but not brown. Stir in tomatoes, okra, corn, salt, and Cayenne pepper. Cook covered, over medium-low heat about 20 minutes or until okra is tender. Optional: Sprinkle with 3 slices of cooked, crumbled bacon and serve over rice.

Quingombó (Okra) y Verdura

adaptado por Community Harvest, www.communityharvestdc.org/,
de *Better Homes & Gardens Farmers' Market Cookbook*

Okra: Okra es usado para espesar las sopas y estofados, también lo puede usar ligeramente frito. La fuente buena de Vitaminas C (ayuda a prevenir el cancer). Es también una fuente buena de Vitamina A (ayuda luchar contra las infecciones y es bueno para la visión de ojos). Tiene mucha fibra (ayudas reducen la enfermedad de corazón).

Ingredientes:

1 pimiento verde dulce mediano, picado (3/4 Taza)	1/2 L. okra , cortado en pedazos de 1/2 pulgada (2 T.)
1 cebolla mediana, picada (1/2 Taza)	1 Taza maíz fresco cortado
2 dientes de ajo, pelados y cortados	1/4 cucharita pequeña sal
1-2 Cucharita grande aceite vegetal	1/8 cucharita pequeña albahaca
2 tomates grandes, pelados y picados (2 1/2 Taza)	1/8 cucharita pequeña pimienta de Cayena

Directions: En una sartén grande fría el pimiento verde, la cebolla, y el ajo hasta que cebolla esté tierna pero no se dore. Añada los tomates, el okra, el maíz, la sal y la pimienta de Cayena. Cubra la sartén y cocine a fuego medio durante unos 20 minutos o hasta que el okra esté tierno. Coloque los pedazos de tocino por encima, si lo desea. Opcional: 3 rajas de tocino cocinado crujiente, escurrido y desmenuzado. Opcional: Agrega pollo o tofu para la proteína.

Spice up your world!

Visit our website for more recipes: www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/

Arlington and Columbia Pike Farmers' Markets are expanding their selections to sell fresh herbs and vegetables traditionally grown in other parts of the world. What can you expect to find?

- **Tomatillos**, used in salsas
- **Amaranth**, widely cultivated in Western African for its edible greens
- **Daikon Radishes**, a large white variety often used in Indian and Japanese dishes
- **Bitter Melons**, resembles squash and is used in Chinese-style soups
- **Herbs** — such as Lemongrass, Cilantro, and Epazote

Spice up your world!

Tienda en Arlington y Columbia Pike Mercado de Agricultores. Redbud, Red Rake, & Wheatland Granjas venta vegetales y hierbas tradicionalmente cultivadas alrededor del mundo. Los ejemplos:

- **Amaranto**, semejante a la espinaca y muy cultivado en el oeste de Africa
- **Bitter Melons** y **Daikon Radishes**, es usado por los Chinos en sopas
- Hierbas, tales como; **Hierba de Limón**, **Cilantro** y **Epazote**

Prueba estas recetas sanas:

www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/