

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 choy or me qing choy)	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.

Vietnamese Translation

Đậu Bắp và Rau Xào, trích từ Community Harvest,
www.communityharvestdc.org Better Homes & Gardens Farmers' Market
Cookbook

Đậu Bắp: đôi khi được so sánh với cà tím. Thường được sử dụng để làm đặc canh hoặc súp. Nguồn vitamin C phong phú (giúp ngăn ngừa ung thư) và vitamin A (giúp chống lại sự nhiễm trùng và tốt cho mắt). Và cũng có nhiều chất xơ (giúp hạ bệnh tim).

Vật liệu:

1 trái ớt xanh, cắt nhỏ (thành 3/4 cup) đôi (2 cups)	1/2 pound đậu bắp , cắt
1 củ hành, cắt nhỏ (thành 1/2 cup)	1 cup bắp tươi
2 tép tỏi, lột vỏ, cắt nhỏ	1/4 muỗng muối
1-2 muỗng ăn	1/8 muỗng lá quế
2 trái cà chua loại lớn, bóc vỏ và cắt nhỏ (2 1/2 cups)	1/8 muỗng ớt hiểm
*dùng muỗng cà phê (tbsp) để đong	

Cách làm:

Cho dầu ăn vào chảo và xào ớt xanh, hành và tỏi cho đến khi hành bắt đầu mềm, đừng để cháy. Sau đó trộn cà chua, đậu bắp, bắp, muối và ớt hiểm vào. Đậy nắp và để lửa vừa (medium) khoảng 20 phút hoặc cho đến khi đậu bắp mềm. Tùy theo sở thích có thể cho vào 3 lát bacon đã nướng chín và bẻ vụn.

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