

# Sauteed Baby Bok Choy

Serves 4

## Ingredients

2 pounds baby bok choy  
2 garlic cloves  
2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 tablespoon low-sodium soy sauce

## Directions

1. Wash and dry baby bok choy. Lightly trim the root end of the bok choy. You can keep the bok choy whole and cut it in half lengthwise, or separate it into individual leaves.
2. Crush and peel the garlic, removing any green shoots. Coarsely chop the garlic.
3. Heat a large frying pan over medium-high heat for 1-2 minutes. Add enough oil to coat the pan, and then add the garlic and soy sauce. Cook garlic, stirring constantly, until it becomes fragrant, usually 20 seconds to 1 minute. Do not let the garlic brown.
4. Add bok choy and stir to combine. If there is too much bok choy to fit in the pan, cook it in multiple batches.
5. Cover and allow the bok choy to steam for 1 - 2 minutes, or until just tender. Remove lid and allow any excess water to evaporate.

## Recipe Tips and Tricks

To make this recipe with larger bok choy, slice up the bok choy before cooking it.

# Baby Bok Choy salteado

4 porciones

## Ingredientes

- 2 libras de baby bok choy
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio

## Instrucciones

1. Lave y seque el bok choy. Recorte ligeramente el extremo de la raíz del bok choy. Puede mantener el bok choy entero y cortarlo por la mitad a lo largo, o separarlo en hojas individuales.
2. Triture y pele los ajos, quitando los brotes verdes. Pique el ajo en trozos grandes.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto durante 1-2 minutos. Agregue suficiente aceite para cubrir la sartén y luego agregue el ajo y la salsa de soja.
4. Cocine el ajo, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante, generalmente de 20 segundos a 1 minuto. No dejes que el ajo se dore.
5. Agregue el bok choy y revuelva para combinar. Si hay demasiado bok choy para caber en la sartén, cocínelo en varias tandas.
6. Cubra y deje que el bok choy se cocine al vapor durante 1 a 2 minutos, o hasta que esté tierno. Retire la tapa y deje que el exceso de agua se evapore.

## Consejos y trucos

Para hacer esta receta con bok choy más grande, corte el bok choy en rodajas antes de cocinarlo.