



## OKRA

### WHAT IS OKRA?:

Okra pods are small, fuzzy, and ridged, usually measuring two-to-four inches in length. They contain sticky juices and round seeds. Okra is typically green but purple, red, and white varieties also exist. Okra is related to the hibiscus plant and has equally beautiful flower blossoms. Okra is an excellent source of vitamin C and a good source of folate, magnesium, and fiber.

### HOW TO SELECT OKRA:

Look for okra that is firm, brightly colored, and without brown spots or bruising. Smaller okra are usually more tender and flavorful.

### HOW TO PREPARE OKRA:

Before preparing, thoroughly wash the okra. Slice stems off and discard them. Next, cut okra into desired size pieces depending on preparation. It can be left whole, sliced in half lengthwise, or sliced into rings.

**Raw Okra:** Okra may be served raw and whole on a relish dish or sliced and added to salads.

**Sautéed Okra:** In a sauté pan over medium-high heat, add a bit of olive oil and add sliced okra along with other vegetables, like diced eggplant, onions, and diced tomatoes. Allow to cook until the vegetables are tender.

**Steamed Okra:** Place a steamer basket in a large pot with boiling water. Allow the okra to steam in basket until tender. Serve as a side dish.

**Okra in Soups and Stews:** Add sliced okra to soups, stews, and gumbos to add thickness and flavor. Okra pairs well with the flavors of tomatoes, eggplant, zucchini, lemon, and curry.

**Baked Okra:** Preheat oven to 425°F. Use okra whole or sliced in half lengthwise. Toss okra with olive oil, salt, pepper, and garlic powder and place on a baking sheet. Cook in oven for 20-25 minutes, flipping once halfway, until the okra is crispy.



## OCRA

### ¿QUÉ ES OCRA?:

Las vainas de ocra (quingombó) son pequeñas, velludas, rígidas, y normalmente miden de dos a cuatro pulgadas de largo. Ellas contienen jugos pegajosos y semillas redondas. La ocra regularmente es verde, pero existen variedades moradas, rojas y hasta blancas. La ocra está relacionada con la planta de hibisco y al igual que ella tiene flores muy hermosas. La ocra es una fuente excelente de vitamina C, y una buena fuente de ácido fólico, magnesio y fibra.

### CÓMO SELECCIONAR OCRA (QUINGOMBÓ):

Escoja ocras que sean firmes, de color brillante, y sin manchas marrones ni magulladuras. Las ocras pequeñas por lo regular tienen más sabor y son más suaves.

### CÓMO PREPARAR OCRA (QUINGOMBÓ):

Antes de preparar la ocra lávela muy bien. Corte los tallos y deséchelos. Luego, córtela en trozos a su gusto dependiendo de cómo vaya a prepararla. Se pueden usar enteras, cortadas por la mitad longitudinalmente, o cortarlas en anillos.

**Okra Cruda:** La ocra se puede servir cruda y entera con cualquier plato de su gusto, o picada en sus ensaladas.

**Okra Salteada:** En una sartén a fuego medio-alto, añada un toque de aceite de oliva y agregue la ocra picada junto con otros vegetales como, berenjena, cebolla, y tomates picados. Cocínelo hasta que los vegetales se ablanden.

**Okra al Vapor:** En una olla grande ponga a hervir agua y coloque la cesta de vapor. Coloque la ocra y déjela cocinar hasta que se ablande. Sírvala como acompañante.

**Okra en Sopas y Guisos:** Para espesar y realzar el sabor de sus sopas, guisos, y gombos, añada ocra picada. La ocra va muy bien con el sabor del tomate, calabacín, limón y curry.

**Okra Horneada:** Precaliente el horno a 425°F. Use ocras enteras o picadas por la mitad longitudinalmente. Revuelva con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo. Colóquela en una bandeja para hornear. Llévela al horno por 20-25 minutos, volteándola a mitad de cocción, hasta que la ocra esté crujiente.