

HOW TO:

OKRA *Ocra*



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.

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

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

CÓMO PREPARAR OKRA: Antes de preparar la okra 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 okra 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 okra 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 okra 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 okra picada. La okra va muy bien con el sabor del tomate, calabacín, limón y curry.
- **Okra Horneada:** Precaliente el horno a 425°F. Use okras 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 okra esté crujiente.

