

## HOW TO:

# BROCCOLI *Brócoli*



**WHAT IS BROCCOLI?** Broccoli is in the cabbage family and the part most commonly eaten is actually the plant's flower. This portion looks like a little tree. Both the crown and stalk are edible. Broccoli is high in vitamin C and folate and a good source of dietary fiber and potassium.

**HOW TO SELECT BROCCOLI:** Look for broccoli crowns that are bright green and tightly packed.

**HOW TO PREPARE BROCCOLI:** Thoroughly wash broccoli before using. Cut off the thick stalk with a knife. The outer peel of the stalk is tough and should be discarded. Carefully trim off this layer and cut the tender center into desired sized pieces. Then, cut the broccoli crown into smaller pieces or florets.

- **Fresh Broccoli:** Use raw broccoli pieces as a “chip” for dip and enjoy as a snack.
- **Sautéed Broccoli or Broccoli Stir-fry:** Toss sliced broccoli florets and stems with olive oil, salt, pepper, garlic, and other seasonings of choice (paprika, chili powder, dried herbs, etc.). Sauté in a saucepan on medium-high heat for about 7 to 10 minutes or until the broccoli is tender. To make a stir-fry, add other chopped vegetables to the pan with the broccoli. Once the vegetables are tender add soy sauce, rice vinegar, orange juice, garlic, ginger, and water and toss until the vegetables and sauce are well incorporated. Top with sesame seeds and enjoy!
- **Roasted Broccoli:** Preheat oven to 400°F. Toss broccoli pieces with olive oil, salt, pepper, and garlic. Lay the broccoli florets out on a baking sheet and cook in the oven for 10 minutes, flipping halfway.
- **Steamed Broccoli:** Place steamer basket in a large pot with about two inches of water. Once water is boiling, lower to a simmer, then place broccoli in steamer basket. Cook for 3 to 5 minutes or until broccoli is tender. Season as desired and enjoy with dips, in a quiche, or as a simple side!

**¿QUÉ ES BRÓCOLI?** El brócoli es de la familia de la col y de hecho la parte que comúnmente se come es la flor. Dicha parte luce como un árbol pequeño. Tanto el tallo como el florete son comestibles. Es alto en vitamina C y ácido fólico, además de ser una buena fuente de fibra dietética y potasio.

**CÓMO SELECCIONAR BRÓCOLI:** Escoja racimos de brócoli que sean compactos y de color verde intenso.

**CÓMO PREPARAR BRÓCOLI:** Lave muy bien el brócoli antes de usarlo. Corte el tallo grueso con un cuchillo. La parte externa del tallo es gruesa y debe ser desechada, retírela cuidadosamente y pique la parte suave del centro del tamaño deseado. Luego, corte los floretes en trozos pequeños.

- **Brócoli Fresco:** Utilice brócoli crudo y córtelo en rebanadas muy finas para usar como “chips” con cremas o dips en sus meriendas.
- **Brócoli Salteado o en Sofritos:** Salpique las flores y tallos de brócoli con aceite de oliva, sal, pimienta, ajo y otros aderezos al gusto (paprika, chile en polvo, hierbas secas, etc.). En un sartén a fuego medio, saltee todo junto por 7 – 10 minutos, o hasta que el brócoli se ablande. Para hacer un sofrito, agregue a la sartén con el brócoli otros vegetales. Una vez que los vegetales se ablanden, agregue salsa de soya, vinagre de arroz, jugo de naranja, ajo, jengibre y agua, revuelva hasta que los vegetales se hayan mezclado bien con la salsa. Cubra con semillas de sésamo.
- **Brócoli Rostizado:** Precaliente el horno a 400°F. Salpique los trozos de brócoli con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo. Extienda los floretes de brócoli en una bandeja y hornee por 10 minutos, voltee a media cocción.
- **Brócoli al Vapor:** Coloque una cesta de vapor dentro de una olla grande, añada dos pulgadas de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, baje el fuego, y coloque el brócoli dentro de la cesta de vapor. Cocine por 3 – 5 minutos o hasta que el brócoli se ablande. Sazone al gusto y disfrute con cremas, en un quiche, o como un simple acompañante!

