



## Sofreír de fideos con col napa creado por: Chef Donald Hawk

Hace 6-8 porciones

### Lista de Equipo

- tazón
- cucharas para medir
- olla & sartén grande
- tabla de cortar
- cuchillo

### Ingredientes

- 1/2 cabeza de col napa (cortada en trozos de 1/3 de pulgada)
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de vinagre negro
- 2 cucharadas de salsa de soja
- aceite de chile
- 1 taza de cebollas verdes en rodajas
- 2 cucharadas de ajo cortado
- 1 libra de fideos de trigo secos



### Alergias:



### Instrucciones

1. Prepara las verduras para el sofrito cortando finamente el col napa. Para las cebollas verdes, pique la clara en monedas finas y mezcle con el col. La parte verde también se puede cortar en monedas finas y reservar para decorar más tarde.
2. Mezcle la salsa de ostras, el vinagre negro, la salsa de soja y el aceite de chile y reserve para más tarde.
3. En una olla pequeña, cocine los fideos según las instrucciones del paquete, pero cocine unos dos minutos menos del tiempo recomendado. Cuele los fideos y reserve, rociando un poco de aceite para que no se peguen.
4. En una sartén grande, caliente 3 cucharadas de aceite de oliva. Saltear el ajo hasta que empiece a dorarse. Tenga cuidado de no cocinar demasiado el ajo, ya que puede volverse amargo. Después de cocinar, pon los fideos a la sartén con las cebollas verdes en rodajas restantes. Agrega la mezcla de salsa.
5. Pon el col a la sartén y cocine durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. El repollo debe cocinarse para que libere la humedad. Pon una pizca de sal en este punto para ayudar a filtrar un poco de agua. Cocine por 5 minutos más.
6. Ajuste la sazón hasta que haya un buen equilibrio entre salado, dulce y ácido (al gusto). Retire del fuego y disfrute.

### Conoce a tu agricultora:

**La Campagna Homestead** fue fundada en 2018 en Queen Creek por Lauren y Frank Infurna. El nombre de la granja, que significa "el campo" en italiano, es una oda a la herencia siciliana de Frank. Hace referencia a la tierra fuera de la ciudad donde los sicilianos tradicionalmente escapan en verano para cultivar un huerto, cuidar los árboles frutales y, lo más importante, pasar tiempo con amigos y familia. Lauren, Frank y sus dos hijos comparten la generosidad de su pequeña campaña de Arizona con su comunidad local al colaborar con Cameron y Jeannine McChesney, propietarios de una granja cercana, Greenhouse Gardens. Juntos, pueden proporcionar verduras, frutas, hierbas y huevos frescos de la más alta calidad a los restaurantes locales y en su mercado semanal en Greenhouse Gardens.



*Chef Donald Hawk nació en Corea, creció en Phoenix y cocina desde que tenía 16 años. Con más de una década de experiencia, dirige el restaurante Valentine en Phoenix, un lugar que celebra la herencia de Arizona y se especializa en cocina moderna del suroeste. El chef ejecutivo Donald Hawk fue nombrado semifinalista de la Fundación James Beard para chefs emergentes en 2022. Su restaurante Valentine es un homenaje al cumpleaños del estado de Arizona, el 14 de febrero de 1912, y el bar adjunto se llama 1912.*



Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject  
 ¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz

## Plantado col napa



### Instrucciones de siembra

1. En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante.
2. Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante de col, hasta que las hojas queden frente a sus zapatos. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.
3. Gire suavemente su planta hacia arriba y colóquela suavemente en el hoyo de su jardín o maceta. Rellena el resto del espacio con tierra. Empuje suavemente la tierra alrededor de la planta y agregue más tierra si es necesario para nivelar la nueva tierra con la planta. Agregue mucha agua para mojar la tierra hasta las raíces.
4. El col puede extenderse hasta 12 pulgadas y crecer hasta 18 pulgadas de altura. Deje dos pies de espacio entre las plantas de col.

### Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Tierra
- Trasplante de col
- Agua

## Lección

**El col napa** es originario de China y se documentó por primera vez en el delta del río Yangtze durante el siglo XIV. Fue introducido en países vecinos como Corea y Japón en la década de 1850 y más tarde en América en la década de 1880 a través de inmigrantes chinos. Hoy en día, el col napa se encuentra en Asia, el sudeste asiático, Australia, Europa y América. Como cultivo de invierno, el col napa fue una de las fuentes de nutrientes más importantes durante las largas temporadas invernales en China, cuando otros alimentos no eran fáciles de cultivar. Puedes comerlo crudo, salteado, hervido y en crema. Con un sabor más suave que otras coles, ofrece los mismos beneficios para la salud, como fibra, vitamina C y otros antioxidantes.

**Habilidad culinaria:** Sofreír es una técnica de cocina que existe desde hace siglos. Originaria de China, esta técnica culinaria permite cocinar los alimentos rápidamente utilizando menos aceite. Esta técnica requiere que la sartén (tradicionalmente un wok) esté muy caliente antes de cocinarla y que la carne o las verduras se corten en rodajas finas. Todos los ingredientes deben estar listos antes de calentar la sartén ya que es necesario agregarlos rápidamente. Después de calentar el aceite en la sartén, comience cocinando los ingredientes aromáticos (como el jengibre y el ajo) durante unos segundos, luego comience a agregar los ingredientes principales, comenzando por los que tardan más en cocinarse. Finalmente, el último paso es agregar el grano precocido (ya sea arroz o fideos, si la receta lo requiere) y la salsa. De principio a fin, el proceso de cocción sólo debería durar unos minutos. La necesidad de menos aceite es una de las razones por las que esta técnica ganó popularidad, ya que permitía elaborar alimentos en épocas en las que el aceite era difícil de encontrar o era muy caro.

Fuente: Adaptado de ifood.tv

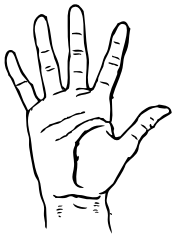
*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*



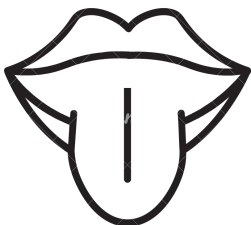


## Hoja de comentarios para estudiantes *col napa*

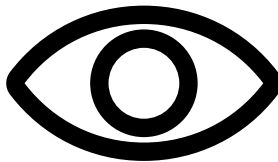
**¿Puedes describir el col napa usando los  
cinco sentidos?**



*Se siente como*



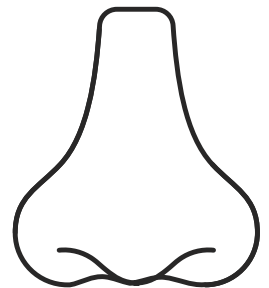
*Sabe como*



*Parece*



*Suena como*



*Huele como*

*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*



# Hoja de comentarios para estudiantes

*col napa*

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



**Estudiantes mayores:**

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!  
Escanea el código QR.



*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*

