

# BEEF AND CABBAGE STIR FRY



## Ingredients

- 1 pound grass-fed ground beef like [this](#)
- ¼ teaspoon salt
- ½ medium onion diced
- 3 cloves garlic minced
- 3 Tablespoons freshly minced ginger
- 1 head green cabbage about 10-12 cups shredded
- 2 Tablespoons [tamari](#) or gluten-free soy sauce
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 1 teaspoon sesame oil
- optional: green onion for garnish
- 1 cup brown rice + 2 cups water

## Instructions

- Cook the beef: Heat a large pan or wok over medium-high heat. Add beef, season with salt, and brown on all sides, breaking it up. If using lean beef, add a little oil.
- Sauté the onion: While the beef is browning, chop the onion. Once beef is mostly browned, add the diced onion and sauté for 5 minutes.
- Add garlic, ginger, and cabbage: Stir in minced garlic and ginger, cooking for 30 seconds. Then add cabbage, soy sauce, and red pepper flakes. Stir fry uncovered until cabbage wilts and softens.
- Finish and serve: Remove from heat. Drizzle with 1 tsp sesame oil and top with chopped green onion. Serve as is or with brown rice.

# CARNE DE RES CON REPOLLO



## Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res alimentada con pasto (como Moin)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 1 cabeza de repollo verde (aproximadamente 10-12 tazas desmenuzadas)
- 2 cucharadas de tamari o salsa de soya sin gluten
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Opcional: cebollín para decorar
- 1 taza de arroz integral + 2 tazas de agua

## Instructions

- Cocinar la carne: Calienta una sartén a fuego medio-alto, agrega la carne con sal y dora por todos lados, desmenuzándola. Si es carne magra, añade un poco de aceite.
- Saltear la cebolla: Pica la cebolla y agrégala cuando la carne esté casi dorada. Saltea por 5 minutos.
- Agregar ajo, jengibre y repollo: Añade ajo, jengibre, repollo, salsa de soya y hojuelas de chile. Cocina hasta que el repollo se ablande.
- Terminar y servir: Retira del fuego, agrega aceite de sésamo y cebollín picado. Sirve solo o con arroz integral.