

# All About Daikon Radishes



**Fun Fact:** Daikon produces white or lilac-colored flowers! Also, the root of the daikon can be used to make a tea, which is often used after a meal to facilitate digestion.

**Daikon radishes** are a root vegetable that have a mild and tangy, slightly spicy taste and crispy texture.

**Choose** daikon radishes that are firm with smooth, unwrinkled skin. Avoid radishes that are cracked or bruised.

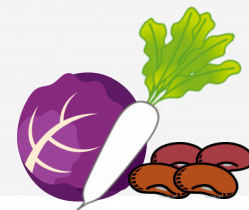
**Prepare** this versatile vegetable in lot of different ways! They can be eaten raw in salads or vegetable trays, they can also be pickled, added to soup, grilled, baked, boiled or broiled.

Note: Although most daikon radishes are sold without the greens, if possible, save the greens to use raw or cooked! They are rich in vitamins and are a tasty addition to any soup, salad or sauté.

**Store** daikon radishes in the refrigerator for up to a week.



## RECIPE Holiday Vegetable Soup



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 10 minutes

**Cook Time:** 30 minutes

**Ingredients:**

3 cups Fresh2You Hearty Soup Mix (cooked according to instructions on packaging)

2 tbsp. cooking oil

1 medium onion, finely diced

3 cloves garlic, minced

1 Daikon radish, finely diced

1 small purple cabbage, thinly sliced

2 1/2 cups water

2 tbsp Fresh2You Herb blend

1 bunch greens, finely chopped

Salt and pepper, to taste

**Preparation:**

1. Cook the soup mix according to instructions. Check beans periodically to ensure they don't over cook.
2. In a pot or skillet, heat the oil on medium heat. Add the onion and garlic and cook until it begins to turn translucent, 5-7 minutes.
3. Add radish and cabbage, stirring occasionally and cook until the radish can be pierced with a fork, 10-12 minutes.
4. Add the beans, water and Herb Blend and let it simmer, 10-15 minutes.
5. Lastly, add the greens and cook for 3-5 minutes or until they begin to soften and turn a dark green.
6. Add salt and pepper to taste
7. Serve and enjoy!

\*Tip: double this recipe and freeze leftovers in an airtight container!



# Todo sobre los rábanos Daikon



**Dato curioso:** ¡Daikon produce flores blancas o lilas! Además, la raíz del daikon puede usarse para hacer un té, que a menudo se usa después de una comida para facilitar la digestión.

**Los rábanos Daikon** son vegetales de raíz que tienen un sabor suave y picante, ligeramente picante y una textura crujiente.

**Elija** los rábanos daikon que son firmes con una piel suave y sin arrugas. Evite los rábanos que estén agrietados o magullados.

**¡Prepare** esta verdura versátil de muchas maneras diferentes! Se pueden comer crudos en ensaladas o bandejas de verduras, también se pueden encurtir, agregar a la sopa, asar, hornear, hervir o asar.

Nota: aunque la mayoría de los rábanos daikon se venden sin verduras, si es posible, ¡guárdalos para usar crudos o cocidos! Son ricas en vitaminas y son una adición sabrosa a cualquier sopa, ensalada o salteado.

**Guarde** los rábanos daikon en el refrigerador hasta una semana.



## RECETA Sopa de verduras de vacaciones



**Porciones:** 4-6

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos.

**Ingredientes:**

3 tazas de la mezcla de sopa fresca Fresh2You (cocida de acuerdo con las instrucciones del empaque)

2 cucharadas. aceite de cocina

1 cebolla mediana, finamente picada

3 dientes de ajo, picados

1 rábano Daikon, finamente cortado en cubitos

1 col morada pequeña, en rodajas finas

2 1/2 tazas de agua

2 cucharadas de mezcla de hierbas Fresh2You

1 manojo de verduras, picado fino  
Sal y pimienta para probar

**Preparación:**

1. Cocine la mezcla de sopa según las instrucciones. Revise los frijoles periódicamente para asegurarse de que no cocinen demasiado.
2. En una olla o sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que comience a volverse translúcido, de 5 a 7 minutos.
3. Agregue el rábano y el repollo, revolviendo ocasionalmente y cocine hasta que el rábano se pueda perforar con un tenedor, de 10 a 12 minutos.
4. Agregue los frijoles, el agua y la mezcla de hierbas y deje que hierva a fuego lento, 10-15 minutos.
5. Por último, agregue las verduras y cocine durante 3-5 minutos o hasta que empiecen a ablandarse y se vuelvan verde oscuro.
6. Añadir sal y pimienta al gusto
7. ¡Servir y disfrutar!

Consejo: dobla esta receta y congela las sobras en un recipiente hermético

