

All About Daikon Radishes



These radishes are typically found in Chinese and Japanese dishes and can be eaten **raw** or **cooked**. Try using them at home by adding to salads or roasting with other veggies!

Daikons have high amounts of **vitamin C, potassium, and phosphorous**.

Daikon radishes should be **firm** with smooth unwrinkled skin.

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



RECIPE Daikon Fried Rice



Servings: 5 servings
Prep time: 5 minutes
Cook time: 20 minutes

Ingredients:
2 eggs, lightly beaten
1 tablespoon oil
1 onion, chopped
1 clove garlic, minced
1 cup chopped vegetables (any)
2 daikon radishes, peeled and shredded
3 cups cooked brown rice
¼ cup soy sauce
3 tablespoons rice vinegar

Preparation:

1. Coat a large nonstick skillet with cooking spray and place over medium heat. Pour in eggs and cook, stirring gently, until just set, about 1 minute. Transfer to a small bowl.
2. Heat oil in the pan over medium-high; add garlic and onion and cook until fragrant. Add chopped vegetables and radishes.
3. Cook, stirring often, until the vegetables are just tender. Add the cooked rice, soy sauce and vinegar to the pan; cook until the liquid is absorbed.
4. Fold in the cooked eggs. Taste and add more seasoning as needed. Remove from the heat and add hot sauce, if using.
5. Serve and enjoy!



Todo sobre el rabano Daikon



Estos rábanos típicamente se encuentran en platos Chinos y Japoneses y pueden ser consumidos **crudos** o **cocinados**. Pruébalos en una ensalada o rostizados con otras verduras.

Los Rábanos Daikon tiene altas cantidades de **Vitamina C, Potasio y fosforo**.

Los Rábanos Daikon deberían ser firmes con piel lisa y sin arugas.

Guarde los rábanos Daikon en el refrigerador hasta una semana.



RECETA

Arroz Frito Daikon



Porciones 5

Preparación: 5 minutos

Cocción: 20 minutos

Ingredientes:

2 huevos batidos ligeramente

1 cucharada de aceite

1 cebolla, cortada

1 diente de ajo, picado

1 taza vegetal (cualquier) cortado

2 rábanos Daikon, pelados y rallados

3 tazas arroz integral cocinado

¼ taza salsa de soya

3 cucharadas vinagre de arroz

Preparación:

1. cubre una sartén antiadherente con aceite y caliente a fuego mediano. Eche los huevos y cocine por un minuto removiendo suavemente. Transfiere a un tazón pequeño.
2. Caliente en aceite en la sartén sobre fuego median-alto. Agregue el ajo y la cebolla y cocine hasta que sea aromático. Agregue los vegetales y el rábano.
3. Cocine, removiendo con frecuencia, hasta que los vegetales estén tiernos. Agregue el arroz, la salsa de soya, y el vinagre; cocine hasta que los líquidos se absorben.
4. añadir 1 huevo cocinado. Pruebe y agregue mas condimento a gusto. Remover del fuego y si gusta agregue salsa picante.
5. Sirva y disfrute!

