

Todo sobre el Nabo Hakurei!



El nabo hakurei son nabos blancos y pequeños. Con un gusto dulce y a fruta.

Elija nabos con piel crujiente y hojas verdes.

Como guardar: Separe el nabo de sus hojas y envuelva el nabo en una talla de papel. Duran alrededor de una semana en el refrigerador.

Preparación: el nabo Hakurei puede ser comido crudo, rostizado, y salteado. También puede usar las hojas en sus comidas favoritas.



RECETA

Wrap de Nabo y pesto

Porciones: 4

Coccion: 20 minutos

Ingredientes:

1 manojo de nabos hakurei

1 manojo de acelga

Pesto

1 diente de ajo

1 cebolla

1 cucharada de aceite



Preparacion:

1. En una sartén mediana a fuego mediano caliente el aceite. Agregue el ajo y la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue el nabo y cocine hasta que el nabo esté tierno. Haga a un lado para que se enfríe.

Construyendo el Wrap:

1. Elija hojas de acelga que sean grandes y que no tengan agujeros, coloque la hoja boca abajo y esparcir el pesto por toda la hoja.
2. Coloque el nabo y envuelva con la hoja como un burrito.
3. Sirva y disfrute!



All about Hakurei Turnips



Hakurei Turnips are White and small with a sweet almost fruity taste.

Choose turnips that have a crunchy outer layer with no bruises and Green leaves.

Store turnips in te refrigerator first by seperating them from their greens then wrap them in a paper towel. They Will last for about 1 week.

Prepare Hakurei turnips raw or roasted, sauted. You can also add the greens to your favorite récipes.



RECIPE

Turnip and pesto wrap

Servings: 4

Cooking time: 20 minutes

Ingredients:

- 1 bunch of turnips
- 1 bunch of collards
- Pesto
- 1 clove of garlic
- 1 onion
- 1 tablespoon of oil



Preparation:

1. In a medium pan heat up the oil at medium heat. Ad the garlic and onions and cook until the onions are tender.
2. Add the turnip and saute until the turnip is tender. Set aside and let cool.

Making the wrap:

1. Choose large collard greens that have no holes in them. Place the collards upside down and spread about a tablespoon of pesto onto the collards.
2. Place the turnip mixture ontop of the pesto spread. Start to wrap the collard like a burrito.
3. Serve and enjoy!

