

All About Hakurei Turnips



Fun fact : Hakurei turnips are also known as a Japanese or salad turnip. Also small to medium turnips are the sweetest!

Hakurei Turnips have a crisp skin with a sweet and a slightly fruity flavor

Eat turnips raw or sautéed!

Avoid large turnips, soft spots, or leaf scars. Look for heavy turnips with fresh looking leaves attached.

Turnip greens can also be saved and used raw or cooked.

Cut off the leaves and store in a bag in the refrigerator for **1-2 weeks**.

To **freeze**: wash, peel, boil turnips, drain, and freeze in a freezer bag.



RECIPE

Red, White & Green Slaw w/ a Scape-Cilantro Vinaigrette



Servings: 4-6

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

4 cups cabbage, shredded
2-4 radishes, thinly sliced
2-4 turnips, thinly sliced
2 cups broccoli florets,
chopped finely (finely grate
stem too)

For Vinaigrette:

2-4 minced garlic scapes
1/4 cup minced cilantro
3 tbsp olive oil
1/4 cup apple cider vinegar
1 tsp honey
Salt and pepper (to taste)

Preparation:

1. Shred cabbage
2. Thinly slice the radish and turnips
3. Chop the broccoli into small florets, and shred the stems
4. Mix together in a large bowl

To make the vinaigrette:

5. Cut scape down the middle. Wrap scapes and cilantro together like a cigar, and mince.
6. In small bowl, whisk together all ingredients except oil. Let cilantro and scapes steep in mixture for 3-5 minutes, then thoroughly whisk in oil.
7. Pour over slaw and mix well. Let sit for at least 10 minutes, or as long as over night!
8. Serve at room temperature and enjoy on its own or on top of brown rice or any other grain or protein!



Todo sobre los nabos Hakurei



Dato Interesante: Los nabos Hakurei también se conocen como un nabo japonés o ensalada. Nabos de tamaño pequeño o mediano son los más dulces!

Nabos Son una buena fuente de fibra y de vitaminas esenciales

Coma Los nabos crudos o en un salteado.

Evite nabos grandes, partes blandas, hoyos en las hojas. Busque nabos que sean densos y que tengan hojas frescas

Las Hojas de los nabos: Pueden ser guardadas y consumidas crudas o cocinadas. Corte las hojas y guarde en el refrigerador por 1-2 semanas.

Para congelar nabo lave, pele hierva, y escure. Después congele en una bolsa para congelar.



RECETA

Ensalada de rojo, blanco y verde con vinagreta de cilantro y tallos de ajo



Porciones: 4-6

Preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1 cabeza de repollo, rallado

2-4 rábanos, en rebanadas finitas

2-4 nabos, en rodajas finas

2-3 cabezas de brócoli, cortadas en flósculos

Vinagreta:

2 tallos de ajo, molidos (o más dependiendo de cuanto sabor a ajo le guste)

1/4 taza de cilantro picado

3 cucharadas aceite de oliva

1/4 taza vinagre de cidra de manzana

1 cda miel

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Ralle el repollo lo más fino que pueda.
2. Corte los rábanos y nabos en rebanadas finas.
3. Mezcle todos los vegetales juntos en un recipiente.
4. Cortar el brócoli en florecillas pequeñas, usando los tallos también.

Como hacer la Vinagreta:

5. Corte los tallos por el medio, pica en pedazos pequeños, combine pedazos en una bola y pica los tallos.
6. Pica cilantro y combine con tallos.
7. En un recipiente pequeño, bate todos los ingredientes menos el aceite. Remoje el cilantro en la mezcla por unos minutos. Después bate el aceite a la mezcla.
8. Añadir la vinagreta a los vegetales, y mezcle.
9. Sirva frío, puede disfrutar esta comida así mismo o también lo puede combinar con arroz, cualquier otro tipo de grano, o una proteína.

