

# 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 mas dulces!

**Nabos** Son una buen 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 congelaren nabo lave, pele hierva, y escura. 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 rebanados finitos

2-4 nabos, en rodajas finas

2-3 cabezas de brócoli, cortadas en flósculos

**Vinagreta:**

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

1/4 taza de cilantro picado

3 cucharada aceite de oliva

1/4 taza vinagre de cidra de manzana

1 cdta miel

Sal y pimienta a gusto

**Preparación:**

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

**Como hacer la Vinagreta :**

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

