

# 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

### Spicy Carrot & Radish Soup



**Serving size:** 4-6

**Prep time:** 25 minutes

**Cook time:** 10 minutes

**Ingredients:**

1 bunch carrots, peeled and diced

Carrot top greens, finely chopped (for garnish)

1 large sweet potato, peeled and diced

2 tbsp cooking oil

4-5 cloves garlic, minced

1 large onion, finely chopped

1 large daikon radish, peeled and finely chopped

1 hot pepper, left whole (preferably habanero)

Salt and Pepper to taste

**Optional:** 1/4 cup cilantro, finely chopped for garnish

**Preparation**

1. Fill a large stockpot with water and bring to a boil. Add the sweet potatoes and carrots and let boil without a lid for 15-20 minutes- or until they are tender enough to pierce with a fork. Set aside.

**For a more robust flavor:** Preheat oven to 350 degrees. Drizzle with olive oil and roast the carrots and sweet potato until tender, about 20-25 minutes. Set aside.

2. In a skillet on medium heat, add 1 tbsp of oil and sauté the garlic and onion 3-5 minutes, or until they soften and onion becomes translucent.

3. Place sweet potato, carrots, onion and garlic into a blender/food processor and puree the mixture until smooth.

4. In the same skillet, add 1 tbsp oil and the daikon radish and sauté on medium/low heat for about 2-3 minutes.

5. Cut a small slit into the side of the hot pepper and place directly into the pan with the radish. Stir for an additional 2-3 minutes

6. Pour the puree over the Daikon radishes and Habanero and heat until warm. Remove the hot pepper and add salt and pepper to taste.

7. Garnish with the carrot greens and cilantro (optional)

8. Serve and enjoy!



# Todo sobre el nabo 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 picante de nabo y zanahoria



**Porciones:** 4-6

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

### Ingredientes:

1 manojo de zanahorias, peladas y cortadas en cubitos

Hojas de zanahoria, finamente picadas (para decorar)

1 camote grande, pelado y cortado en cubitos

2 cucharadas de aceite de cocina

4-5 dientes de ajo picados

1 cebolla grande, finamente picada

1 nabo daikon grande, pelado y finamente picado

1 pimiento picante, preferiblemente habanero

Sal y pimienta a gusto

**Opcional:** 1/4 taza de cilantro, finamente picado para decorar

### Preparación

1. Llena una olla grande con agua y hierva. Agregue el camote y las zanahorias y deje hervir sin tapa durante 15-20 minutos, o hasta que estén lo suficientemente tiernas como para perforar con un tenedor. Dejar de lado.

**Para un sabor más robusto:** Precaliente el horno a 350 grados. Ase las zanahorias y la batata hasta que estén tiernas, unos 20-25 minutos. Dejar de lado.

2. En una sartén a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite y saltee el ajo y la cebolla de 3 a 5 minutos.

3. Coloque el camote, las zanahorias, la cebolla y el ajo en una licuadora / procesador de alimentos y haga puré la mezcla hasta que quede suave.

4. En la misma sartén, agregue 1 cucharada de aceite y el nabo daikon y saltee durante unos 2-3 minutos.

5. Corte un pequeño corte en el lado del pimiento picante y colóquelo directamente en la sartén con el rábano.

6. Vierta el puré sobre los nabos Daikon y el habanero y caliente hasta que esté tibio. Retire el pimiento picante y agregue sal y pimienta al gusto.

7. Decorar con las hojas de zanahoria y cilantro (opcional).

8. ¡Sirve y disfruta!

