

# RECIPE

## Hakurei Sandwich



**Serving:** 2

**Time:** 25

### Ingredients:

#### Garlic cilantro MAYO-gurt:

3 cups fresh cilantro  
1 cup plain Greek yogurt  
1 clove garlic, peeled  
1 Tablespoon lemon juice  
salt and pepper to taste

#### Sandwich:

4 slices Whole wheat bread  
Garlic cilantro MAYO-gurt to taste  
Sliced roasted or raw hakurei  
Beets and greens slaw  
1/2 a big or 1 small Kohlrabi, julienned

#### Garlic cilantro MAYO-gurt:

1. Place all ingredients in a food processor. Process until sauce is relatively smooth, about 30 seconds. Scrape down the sides of the food processor bowl and pulse again to form a smooth sauce.  
2. Taste and add seasonings (salt, pepper, lemon juice) as necessary. Serve immediately or store in the fridge for up to a week.



#### Sandwich preparation:

1. Begin by adding your freshly made MAYO-gurt to your bread slices
2. Then on one side add the slices of hakurei turnips enough to cover the slices of bread.
3. Add the Beets and greens slaw on top of the hakurei.
4. Finish it off by adding the julienned kohlrabi to the top for a bit of extra crunch, add the other slice of bread on top and enjoy your sandwich!



# RECIPE

## Beet and greens slaw



**Serving:** 2 **Side servings**

**Time:** 15 mins

### Ingredients:

2 or 3 beets

1/2 bunch of greens (beet greens, cabbage, hakurei turnips greens, etc.)

1 tablespoon fresh lemon juice

1 tablespoon olive oil

Salt and pepper to taste

### Optional:

1 cup chickpeas cooked or canned, drained

1 teaspoon chili sauce

3 tablespoons peanuts

#### Preparation:

1. Peel the raw beets, removing the stem if necessary, then shred them with the box grater. Place the shredded beets in a medium-size bowl.
2. Chop up your greens and through them in with you beets in the medium-size bowl. (if you're using chickpeas and peanuts you can also put them in the bowl)
3. Stir the lime juice, (chili sauce if using) olive oil and salt and pepper together in a small bowl to make the dressing taste and adjust the salt and pepper to your liking.
4. Add the dressing to the bowl with the beets and mix to combine let everything sit about 5 minutes so that the flavors can soak into the vegetables and the beet juice can mingle with the dressing.



# RECETA

## Sándwich Hakurei



**Porciones:** 2  
**Tiempo:** 25  
**Ingredientes:**

**Mayonesa de ajo y cilantro:**  
3 tazas de cilantro fresco

1 taza yogur griego sin sabor  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal y pimienta a gusto

**Sándwich:**

4 pedazos de pan integral  
Mayonesa de ajo y cilantro a su gusto  
Nabo hakurei salteado o crudo  
Ensalada de betabel y verduras  
1/2 colinabo grande o uno pequeño juliano

**Mayonesa de ajo y cilantro:**

1. Coloque todos los ingredientes para hacer la mayonesa en una procesadora. Procese hasta que todo este combinado, unos 30 segundos.  
2. Pruebe y agregue mas condimentos (sal, pimienta, limón) si es necesario. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta una semana.



**Preparación del sándwich :**

1. Empiece por esparciendo un poquito de mayonesa a un pedazo de pan integral. Si gusta puede tostar el pan antes de este paso para obtener una textura mas crujiente.  
2. Cortar los nabos en rodajas y después añadir al pan con la mayonesa para cubrir el pan.  
3. Anadir la ensalada de betabel encima de los ambos hakurei.  
4. A lo ultimo agregue el colinabo picado en forma juliano termínelo con el otro pedazo de pan. Provecho!



# RECETA

## Ensalada de betabel y verduras



**Porciones:** 2 pequeñas  
**Tiempo:** 15 minutos  
**Ingredientes:**

2 or 3 remolachas  
1/2 manojo de hojas de betabel (puede usar col/ repollo, hojas de nabo hakurei, espinaca, etc.)  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de aceite  
Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

1 taza de garbanzos  
1 cucharadita de salsa picante  
3 cucharadas de cacahuates

**Preparación:**

1. Pele las remolachas , quite el tallo si es necesario, Luego rállelas con un rallador. Colóquelas en un tazón mediano.  
2. Corte las hojas y colóquelas con las remolachas. (Si esta usando los ingredientes opcionales agréguelos en este paso.)  
3. Mezcle el jugo de limón, (salsa picante si gusta) aceite de oliva sal y pimienta en un tazón pequeño para hacer el aderezo. Pruébelo y ajusto donde guste.  
4. Anadir el aderezo a los vegetales mezcle para combinar y deje reposar por unos 5 minutos así los sabores se pueden mezclar.

