

ALL ABOUT HAKUREI TURNIPS

HAKUREI TURNIPS: Like all turnips, the Hakurei is a member of the brassica family. This Japanese variety of turnip is versatile, sweet, and crunchy. The Hakurei Turnip doesn't need to be cooked, but when it is, it's natural sweetness comes to the forefront for a unique, buttery turnip flavor unlike any other!

STORAGE: Remove the greens from the turnip root and store separately. Turnip roots can be stored, unwashed, for up to one week in the refrigerator. You can also blanch and freeze turnips.

USE: Before cooking, try the Hakurei Turnip raw. These turnips can be added to a salad or slaw, quick-pickled, sautéed, braised or roasted. Hakurei turnips also make a great mash!

FUN FACT: Turnips are one of the oldest cultivated vegetables, but the Hakurei Turnip is a new variety cultivated in Japan in the 1950's, post-World War II.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

SWEET AND SPICY TURNIP ROAST

Prep time: 15 mins / Cook Time: 30 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 BUNCH HAKUREI TURNIPS
2-3 SMALL DELICATA SQUASH
2 APPLES
1 JALAPENO
1 MEDIUM ONION
1TSP FRESH2YOU BAKERS BLEND
2 TBSP OIL
SALT TO TASTE

DIRECTIONS

1. Cut off the greens of the turnips, wrap them in a damp towel and place in a bag in the refrigerator. Turnip greens are a great addition to any soup or sauté.
2. Wash turnips well and dice (about 1/2 inch pieces). Place in a large bowl. Turnips, squash, apples and onion should be diced in similar size.
3. Cut Delicata Squash in half, lengthwise. Remove seeds. Dice and add to bowl.
4. Wash apples well, remove skin if you prefer, and dice.
5. Dice onion and add to bowl.
6. Mince jalapeno and add to bowl. Use less or remove seeds for less heat.
7. Toss with bakers blend, salt and oil.
8. Bake for 25-30 minutes at 375, or until squash and turnips are tender and golden brown.
9. Serve warm or room temperature!

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes



TODO SOBRE NABOS HAKUREI

NABOS HAKUREI: Como todos los nabos, el Hakurei es un miembro de la familia Brassica. Esta variedad japonesa de nabo es versátil, dulce y crujiente. El nabo Hakurei no necesita ser cocinado, pero cuando lo está, su dulzura natural pasa a primer plano para obtener un sabor único a nabo mantecoso como ningún otro.

ALMACENAMIENTO: Retire las hojas de la raíz del nabo y almacénelas por separado. Las raíces de nabo se pueden almacenar, sin lavar, hasta una semana en el refrigerador. También puede blanquear y congelar los nabos.

USO: Antes de cocinar, pruebe el nabo Hakurei crudo. Estos nabos se pueden agregar a una ensalada, en encurtido rápido, salteados, estofados o asados. ¡Los nabos Hakurei también hacen gran puré!

DATO CURIOSO: Los nabos son una de las hortalizas cultivadas más antiguas, pero el nabo Hakurei es una nueva variedad cultivada en Japón en la década de 1950, después de la Segunda Guerra Mundial.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

.....

ASADO DE NABO DULCE Y PICANTE

Preparación: 15 MINUTOS / Cocción: 30 minutos / Porciones: 2-4 Personas

INGREDIENTES

1 MANOJO DE NABOS HAKUREI
2-3 PEQUEÑAS CALABAZAS DELICATA
2 MANZANAS
1 JALAPENO
1 CEBOLLA MEDIANA
1 CUCHARADITA DE FRESH2YOU BAKERS BLEND
2 CUCHARADAS DE ACEITE
SAL AL GUSTO

PREPARACIÓN

1. Corta las hojas de los nabos, envuélvelas en una toalla húmeda y colócalas en una bolsa en el refrigerador. Las hojas de nabo son una gran adición a cualquier sopa o salteado.
2. Lave los nabos bien y cortelos en dados (piezas de aproximadamente 1/2 pulgada). Coloque en un tazón grande. Los nabos, calabazas, manzanas y cebollas deben cortarse en cubitos de tamaño similar.
3. Corte la calabaza Delicata por la mitad, a lo largo. Retire las semillas. Cortar en dados y agregar al tazón.
4. Lave bien las manzanas, quíteles la piel si lo prefiere y córtelas en dados.
5. Cortar la cebolla en cuadritos y agregar al tazón.
6. Pica el jalapeño y agrégalo al tazón. Use menos o quite las semillas para obtener un gusto menos picante.
7. Mezcle con Bakers Blend, sal y aceite.
8. Hornee durante 25-30 minutos a 375, o hasta que la calabaza y los nabos estén tiernos y dorados.
9. ¡Sirva caliente o a temperatura ambiente!

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes

