

Tips and Varieties: Radish



Buying

Look for radishes that are **smooth and brightly colored** with tops that are green and fresh. Avoid radishes that are soft, dull-colored, have white or brown scars, or black spots. If the radish tops are yellow, limp, or slimy, the radishes are old or have not been refrigerated properly.



Storing

Remove radish greens, which are edible, before storing and place in a plastic bag. **Refrigerate up to one week.**



Prepping

Slice off the roots and leaves, wash and pat dry. Radishes are served whole, sliced, diced, minced, and/or grated, depending on the recipe. Cook radishes to temper their bitter flavor.

Radish Information



Radishes are part of the mustard family and are cultivated worldwide. They are **low in calories and are usually eaten raw**. When eaten they can be described as **spicy, peppery, and somewhat zesty**.

Did you know...?

- Radish was used in treatment of kidney stones, intestinal parasites, and bad skin in the past.
- They are rich in antioxidants and minerals including calcium and potassium.

Highlights

- Radish leaves are great for a salad or a sautéed with garlic and olive oil.
- The nutrients in radishes help lower high blood pressure and reduce your risks for heart disease.

Salted Radishes

Ingredients (Serves 4)

- 1 large bunch radishes
- Sea salt

Directions:

1. If radishes came with greens attached, cut off the greens. (You can save the greens for a salad).
2. Wash radishes in a bowl of cold water. If radishes are very dirty, wipe them down with a damp paper towel.
3. Slice radishes and place them on a platter. Sprinkle salt and let sit for a few minutes. Enjoy!

Garlic Roasted Radishes

Ingredients (Serves 4)

(Courtesy of The Real Food Dietitians)

- 1 lb. radishes, ends trimmed and halved
- 1 Tbsp. melted butter (or sub oil of choice)
- ½ tsp. sea salt
- ¼ tsp. pepper
- 2-3 garlic cloves, finely chopped
- ¼ tsp. dried parsley, dried chives or dried dill

Directions:

1. Preheat oven to 425 F.
2. In a bowl, combine the radishes, melted butter or oil, salt, and pepper and toss until radishes are evenly coated. Save adding the minced garlic until just before the radishes are done roasting.
3. Spread radishes out in a large 9 x 13-inch baking dish. Don't over crowd.
4. Bake for 20-25 minutes, tossing every 10 or so minutes. Add the minced garlic and dried parsley and bake for an additional 5 minutes or until radishes are golden brown and cooked through.

Consejos y variedades: Rábano



Comprar

Busque rábanos que sean suaves, de colores brillantes, con la parte superior verde y de aspecto fresco. Evite los rábanos que sean suaves, de color apagado, que tengan cicatrices blancas o marrones o manchas negras. Si las puntas de los rábanos son amarillas, blandas o viscosas, los rábanos son viejos o no se han refrigerado adecuadamente.



Guardar

Retire las hojas de rábano, que son comestibles, antes de guardarlas y colóquelas en una bolsa de plástico. Refrigere hasta una semana.



Preparar

Corte las raíces y las hojas, lave y seque dando palmaditas. Los rábanos se sirven enteros, en rodajas, en cubitos, picados y / o rallados, según la receta. Cocine los rábanos para atenuar su sabor amargo.

Información sobre el rábano



Los rábanos son parte de la familia de la mostaza, son asiáticos o mediterráneos pero se cultivan en todo el mundo. Son bajos en calorías y generalmente se comen crudos. Cuando se comen, pueden describirse como picantes, pimentosos y algo cítricos.

Sabia que...?

- El rábano se utilizó en el pasado en el tratamiento de cálculos renales, parásitos intestinales y piel dañada en Gran Bretaña.
- Son ricas en antioxidantes y minerales como calcio y potasio.

Consejos y trucos

- Las hojas de rábano son ideales para una ensalada o un salteado con aceite de oliva y ajo.
- Los nutrientes de los rábanos ayudan a disminuir la presión arterial alta y reducen los riesgos de enfermedades cardíacas.

Rábanos salados

Ingredientes (4 porciones)

- 1 manojo grande de rábanos
- Salt Marina

Instrucciones:

1. Si los rábanos venían con verduras adjuntas, córtalas (y agrégalas a una ensalada más adelante).
2. Lave los rábanos en un recipiente con agua fría. Si los rábanos están muy sucios, límpielos con una toalla de papel húmeda.
3. Corta los rábanos en rodajas y colócalos en una fuente. Espolvorea sal y deja reposar unos minutos.

Rábanos asados al ajillo

Ingredientes (4 porciones)

(Cortesía de The Real Food Dietitians)

- 1 libra de rábanos, cortados por la mitad
- 1 cucharada. mantequilla derretida (o aceite de su elección)
- ½ cucharadita sal marina
- ¼ de cucharadita pimienta
- 2-3 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ de cucharadita perejil seco, cebollino seco o eneldo seco

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 F
2. En un tazón, combine los rábanos, la mantequilla derretida o el aceite, la sal y la pimienta y mezcle hasta que los rábanos estén cubiertos de manera uniforme. Guardar el ajo picado y agregue justo antes de que los rábanos estén asados.
3. Extienda los rábanos en una fuente para hornear grande de 9 x 13 pulgadas. No se exceda en la multitud.
4. Hornee durante 20-25 minutos, revolviendo cada 10 minutos aproximadamente. Agregue el ajo picado y el perejil seco y hornee por 5 minutos adicionales o hasta que los rábanos estén dorados y bien cocidos.