

# 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**.

### 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.

### 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.

# 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)

(Corteseia 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.

# النصائح وطرق الطهي: الفجل

## الفجل المملح

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)  
1 حزمة كبيرة فجل  
ولمح وبحري

### طريقة الطهي:

1. إذا اشتريت الفجل بورقه، قم بفصل الورق عنه. (يُمكنك الاحتفاظ بالورق للاستخدام في السلطة)
2. اغسل الفجل في وعاء من الماء البارد. إذا كان الفجل متسخاً جداً، يُمسح بمنشفة ورقية مبللة.
3. يُقَطَّع الفجل إلى شرائح وضعه في طبق. يُرش الملح ويُترك لوضع دقائق. صحة وعافية!

## الفجل المشوي بالثوم

[بموافقة The Real Food Dietitians]

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 1 رطل من الفجل، مشذب الأطراف ومقطع إلى أنصاف
- 1 ملعقة كبيرة زبدة مذابة (أو الزيت بدلا عن ذلك حسب الرغبة)
- ½ ملعقة صغيرة ملح البحر
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل
- 2-3 فصوص ثوم مفرومة فرماً ناعماً
- ¼ ملعقة صغيرة بقادونس مجفف، كراث مجفف أو شبت مجفف

### طريقة الطهي:

1. يُسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
2. يُمزج الفجل مع الزبدة المذابة أو الزيت والملح والفلفل في وعاء ويُقلب الفجل حتى يغطي الفجل بالتساوي. تُؤجل إضافة الثوم المفروم إلى ما قبل الانتهاء من تحميص الفجل.
3. افرد الفجل في طبق شواء كبير مقاس 9 × 13 بوصة. لا تكثر من الفجل.
4. ضعه في الفرن لمدة 20-25 دقيقة مع التقليب كل 10 دقائق أو نحو ذلك. يُضاف الثوم المفروم والبقادونس المجفف ويعاد إلى الفرن لمدة 5 دقائق إضافية أو إلى أن يصبح لون الفجل بنياً ذهبياً وينضج تماماً.

## الشراء



ابحث عن الفجل الأملس وذو الألوان الزاهية والورق الخضراء الطازجة. تجنب الفجل الناعم، أو الباهت اللون، أو الذي يحتوي على ندوب بيضاء أو بنية أو بقع سوداء. إذا كانت رؤوس الفجل صفراء أو رخوة أو لزجة فهذا يعني أن الفجل قديم أو لم يتم حفظه بالبراد بشكل صحيح.

## الحفظ



يُزال الورق الأخضر الصالح للأكل قبل حفظه في الثلاجة ويوضع في كيس بلاستيكي. يمكن حفظه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد.

## التحضير



تُقطع الجذور والأوراق وتُغسل وتُترك حتى تجف. يُقدم الفجل كاملاً أو مقطّعاً إلى شرائح أو مكعبات أو مفروماً و/أو مبشوراً، حسب الوصفة. يُطهى الفجل لتخفيف نكهته المرة.

## المعلومات الصحية



الفجل غني بمضادات الأكسدة والمعادن بما في ذلك الكالسيوم والبوتاسيوم. وهو منخفض السعرات الحرارية وعادة ما يؤكل نيئاً. يمكن وصف الفجل بأنه حار المذاق وبنكهة فلفلية، ومشهي إلى حد ما.

## إضاءة

- الفجل هو جزء من عائلة الخردل ويُزرع في جميع أنحاء العالم.
- تُعد أوراق الفجل رائعة في السلطة أو مقلية مع الثوم وزيت الزيتون.
- تساعد العناصر الغذائية الموجودة في الفجل على خفض ضغط الدم المرتفع وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

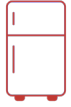
# টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: মূলা

**CITY &  
HARVEST**  
RESCUING FOOD FOR NYC



## কেনা

**মসৃণ ও উজ্জ্বল রঙের** এবং সবুজ ও তাজা উপরের অংশ রয়েছে এমন মূলা খুঁজে নিন। নরম হয়ে যাওয়া, অনুজ্জ্বল রঙের, সাদা বা বাদামি দাগযুক্ত, বা কালো দাগযুক্ত মূলা বেছে নেওয়া থেকে বিরত থাকুন। যদি মূলার উপরের অংশ হলুদ, নিস্কেজ, বা চটচটে হয়ে থাকে, তাহলে সেই মূলাগুলো পুরোনো হয়ে গেছে অথবা সঠিকভাবে ফ্রিজে রাখা হয়নি।



## সংরক্ষণ করা

একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে সংরক্ষণ করার আগে, মূলার সবুজ অংশ সরিয়ে ফেলুন, যেটি খাওয়া যায়। **সর্বোচ্চ এক সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন।**



## প্রস্তুত করা

মূল ও পাতা কেটে ফেলুন, ধুয়ে নিন এবং আলতোভাবে চেপে শুকিয়ে নিন। রেসিপি উপর নির্ভর করে মূলা আস্ত অবস্থায়, কেটে, ডাইস করে, কিমা করে, এবং/অথবা গ্রেট করে পরিবেশন করা হয়ে থাকে। তিক্ত স্বাদ দূর করতে মূলা রান্না করে নিন।



## স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য

মূলা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও খনিজ পদার্থ যেমন ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়ামে সমৃদ্ধ। এগুলো **কম ক্যালরিয়ুক্ত এবং সাধারণত কাঁচা খাওয়া হয়।** এগুলোকে **ঝাঁঝালো, ঝাল, এবং কিছুটা রুচিবর্ধক** হিসেবে বর্ণনা করা যায়।

## উল্লেখযোগ্য বিষয়সমূহ

- মূলা সরিষা পরিবারের অংশ এবং বিশ্বব্যাপী চাষ করা হয়ে থাকে।
- মূলার পাতা সালাদের জন্য অথবা রসুন ও অলিভ অয়েল দিয়ে সটে করার জন্য চমৎকার।
- মূলাতে বিদ্যমান পুষ্টি উপাদানগুলো উচ্চ রক্তচাপ কমাতে এবং আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

## লবণাক্ত মূলা

### উপাদান (4টি পরিবেশন)

1টি বড় আঁটি মূলা  
সামুদ্রিক লবণ

### নির্দেশনা:

- যদি মূলার সঙ্গে সবুজ অংশ থাকে, তাহলে সবুজ অংশ কেটে পৃথক করে নিন। (আপনি এই সবুজ অংশ সালাদের জন্য সংরক্ষণ করতে পারেন)।
- এক বাটি ঠাণ্ডা পানিতে মূলাগুলো ধুয়ে নিন। যদি মূলাগুলো বেশি নোংরা হয়, তাহলে একটি ভেজা কাগজের তোয়ালে দিয়ে সেগুলো মুছে নিন।
- মূলাগুলো কেটে টুকরা করুন এবং একটি প্লেটে রাখুন। লবণ ছিটিয়ে দিন এবং কয়েক মিনিটের জন্য রেখে দিন। উপভোগ করুন!

## রসুন সহ রোস্ট করা মূলা

[দ্য রিয়েল ফুড ডায়েটিশিয়াল-এর সৌজন্যে]

### উপাদান (4টি পরিবেশন)

1 পাউন্ড মূলা, প্রান্তগুলো ছেঁটে নেওয়া এবং কেটে অর্ধেক করে নেওয়া  
1 টেবিল-চামচ গলিয়ে নেওয়া মাখন (অথবা পছন্দমতো বিকল্প কোনো তেল)  
½ চা-চামচ সামুদ্রিক লবণ  
¼ চা-চামচ মরিচ  
2-3 কোয়া রসুন, মিহিভাবে কেটে টুকরা করা  
¼ চা-চামচ শুকনো পার্সলে, শুকনো চাইভ অথবা শুকনো ডিল

### নির্দেশনা:

- ওভেন 425 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় গরম করে নিন।
- একটি বাটিতে মূলা, গলিয়ে নেওয়া মাখন বা তেল, লবণ, ও মরিচ একসঙ্গে নিন এবং মূলাগুলোর উপর সমানভাবে প্রলেপ না পড়া পর্যন্ত টস করুন। মূলাগুলো রোস্ট হয়ে যাওয়ার আগ পর্যন্ত কিমা করা রসুন যোগ করবেন না।
- একটি বড় 9x13 ইঞ্চি বেকিং ডিশের উপর মূলাগুলো ছড়িয়ে দিন। ঠাসাঠাসি করে রাখবেন না।
- 20-25 মিনিট বেক করুন, আনুমানিক প্রতি 10 মিনিট পর পর টস করুন। কিমা করা রসুন ও শুকনো পার্সলে যোগ করুন এবং আরো 5 মিনিট ধরে অথবা মূলাগুলো সোনালি বাদামি হয়ে যাওয়া এবং ভালোভাবে রান্না হয়ে যাওয়া পর্যন্ত বেক করুন।

# Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Radis



## Achat

Choisir des radis **lisses et de couleur vive** avec des fanes vertes et fraîches. Éviter les radis mous, de couleur terne, présentant des cicatrices blanches ou brunes, ou des taches noires. Si les fanes des radis sont jaunes, molles ou gluantes, les radis sont vieux ou n'ont pas été réfrigérés correctement.



## Conservation

Retirer les feuilles de radis, qui sont comestibles, avant de les conserver et les placer dans un sac en plastique. **Se conserve au réfrigérateur jusqu'à une semaine.**



## Préparation

Couper les racines et les feuilles, laver et éponger. Les radis sont servis entiers, en tranches, en dés, émincés et/ou râpés, selon la recette. Cuire les radis pour tempérer leur goût amer.



## Informations en matière de santé

Les radis sont riches en antioxydants et en minéraux, notamment en calcium et en potassium. Ils sont **peu caloriques et on les mange généralement crus**. Ils peuvent être décrits comme **épiciés, poivrés et quelque peu piquants**.

## Faits notables

- Les radis font partie de la famille des moutardes et sont cultivés dans le monde entier.
- Les feuilles de radis sont idéales en salade ou sautées avec de l'ail et de l'huile d'olive.
- Les nutriments contenus dans les radis contribuent à réduire l'hypertension artérielle et les risques de maladies cardiaques.

## Radis salés

### Ingrédients (pour 4 personnes)

1 grosse botte de radis  
Sel de mer

### Instructions :

1. Si les radis sont livrés avec des feuilles, les couper. (Vous pouvez conserver les feuilles pour une salade).
2. Laver les radis dans un bol d'eau froide. Si les radis sont très sales, essuyez-les avec une serviette en papier humide.
3. Couper les radis en tranches et les placer sur un plateau. Saupoudrer de sel et laisser reposer quelques minutes. Bon appétit !

## Radis rôtis à l'ail

[avec l'aimable autorisation de The Real Food Dietitians]

### Ingrédients (pour 4 personnes)

1 livre de radis, extrémités coupées en deux  
1 cuillère à soupe de beurre fondu (ou l'huile de votre choix)  
½ cuillère à café de sel marin  
¼ cuillère à café de poivre  
2-3 gousses d'ail, finement hachées  
¼ cuillère à café de persil séché, de ciboulette séchée ou d'aneth séché

### Instructions :

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Dans un bol, mélanger les radis, le beurre fondu ou l'huile, le sel et le poivre et remuer jusqu'à ce que les radis soient uniformément enrobés. N'ajouter l'ail émincé que juste avant que les radis ne finissent de rôtir.
3. Répartir les radis dans un grand plat de cuisson de 9x13 pouces. Ne pas trop remplir le plat.
4. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, en remuant toutes les 10 minutes environ. Ajouter l'ail haché et le persil séché et cuire pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les radis soient dorés et bien cuits.

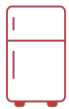
# Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Radi

**CITY &  
HARVEST**  
RESCUING FOOD FOR NYC



## Achte

Chèche radi **ki lis epi ki gen koulè po vif**, ki gen tèt vèt epi fre. Evite radi ki mou yo, sa ki gen koulè tèn, ki gen sikatris blanch oswa mawon yo, oswa tach nwa yo. Si kote radi yo fane a gen koulè jòn, yo mou oswa yo ap koule, radi yo la lontan oswa pa t mete yo nan frijidè byen.



## Konsève

Retire fèy radi yo, sa ki kapab manje yo, anvan w konsève yo epi mete yo nan yon sachè plastik. **Kite nan frijidè rive jis yon (1) semèn.**



## Preparasyon

Koupe rasin ak fèy yo, lave yo epi seche yo. Yo sèvi radi yo an antye, an tranch, an fòm de, emense, epi/oswa rape, selon resèt la. Kuit radi yo pou tanpere gou anmè a.



## Enfòmasyon sou Sante

Radi yo gen anpil anti-oksidan ak mineral, sitou kalsyòm ak potasyòm. Yo pa **gen anpil kalori epi an jeneral, yo manje yo kri**. Yo kapab dekri yo kòm **sa ki gen epis, pwav, epi yo ti jan pike**.

## Pwen Enpòtan

- Radi yo fè pati fanmi moutad epi yo kiltive yo toupatou nan monn nan.
- Fèy radi yo bon anpil pou salad oswa yon sote avèk lay ak luil doliv.
- Nitriman ki gen nan radi yo kontribiye pou bese tansyon wo ansanm ak risk pou gen maladi kè.

## Radi Sale

### Engredyan (Sèvi 4 moun)

1 gwo pake radi  
Sèl lanmè

### Enstriksyon:

1. Si radi yo gen fèy ladan yo, koupe fèy yo. (Ou kapab konsève fèy pou yon salad).
2. Lave radi yo nan yon bòl dlo frèt. Si radi yo sal anpil, siye yo avèk yon sèvyèt an papye ki imid.
3. Koupe radi yo an tranch epi mete yo sou yon plato. Simen sèl epi kite li repoze pandan kèk minit. Amize w!

## Radi Woti abaz Lay

[Koutwazi The Real Food Dietitians]

### Engredyan (Sèvi 4 moun)

1 liv radi, pwent yo koupe an de (2)  
1 gwo kiyè bè ki fonn (oswa luil ou prefere a)  
½ ti kiyè sèl lanmè. sea salt  
¼ ti kiyè pou pwav  
2-3 gous lay, ki rache byen fen  
¼ ti kiyè pèsè seche, siboulèl seche oswa anèt seche

### Enstriksyon:

1. Chofe fou a alavans a 425°F.
2. Nan yon bòl, melanje radi yo, bè ki fonn oswa luil, sèl ak pwav epi brase yo jiskaske radi yo kouvri nèt. Ajoute lay emense a yon ti tan anvan radi yo fin woti.
3. Gaye radi a nan yon gwo asyèt pou kuit bagay ki mezire 9x13-pous. Pa mete anpil.
4. Kuit li nan fou pandan 20-25 minit, pandan w ap brase li chak 10 minit anviwon. Ajoute lay rache ak pèsè seche a epi kite li kuit pandan 5 minit ankò, oswa jiskaske radi yo pran koulè epi yo byen kuit.



# 요리 팁 및 조리 방법: 무

**CITY HARVEST**  
RESCUING FOOD FOR NYC



## 구입 요령

표면이 매끄럽고 색이 선명하며 **잎이 초록색**이고 신선한 무를 고르세요. 무르고, 색이 흐릿하거나 흰색 또는 갈색 흉터, 검은 반점이 있는 무는 피하세요. 무청이 노랑거나 축 늘어졌거나 미끈거린다면 무가 오래되었거나 냉장보관이 제대로 되지 않은 것입니다.



## 보관 방법

무청(먹을 수 있음)을 제거한 후 무를 비닐봉지에 담아 보관하세요. **냉장고에 최대 1주일까지 보관 가능합니다.**



## 준비하기

뿌리와 잎을 잘라내고, 깨끗이 씻은 후 물기를 닦습니다. 조리법에 따라 무를 통째로 슬라이스하거나, 깍둑썰기, 다지기, 강판에 갈아 사용할 수 있습니다. 쓴맛을 줄이려면 무를 익혀서 조리하세요.



## 건강 정보

무는 항산화 성분과 칼슘, 칼륨 등 미네랄이 풍부합니다. 무는 **칼로리가 낮고 주로 생으로 먹습니다.** 맛은 **알싸하고, 톡 쏘며, 약간 상큼합니다.**

## 하이라이트

- 무는 겨자와 채소의 일종이며 전 세계에서 재배됩니다.
- 무청은 샐러드에 넣거나 마늘과 올리브유에 볶아 먹기에도 좋습니다.
- 무에 함유된 영양소는 고혈압을 낮추고 심장 질환 위험을 줄이는 데 도움을 줍니다.

## 소금에 절인 무

**재료 (4인분)**  
큰 무 한 단  
천일염

### 조리 방법

- 무에 잎이 붙어 있다면 잘라내세요. (잎은 샐러드용으로 따로 보관할 수 있습니다.)
- 찬물에 무를 담가 씻습니다. 무에 흠이 많이 묻어 있을 경우, 젖은 종이타월로 닦아주세요.
- 무를 얇게 썰어 접시에 담으세요. 소금을 뿌린 후 몇 분간 그대로 두세요. 맛있게 드세요!

## 마늘 가미한 구운 무

[출처: The Real Food Dietitians]

**재료 (4인분)**

무 1파운드(꼭지를 잘라 반으로 자른 것),  
녹인 버터 1큰술(또는 원하는 오일로 대체)  
천일염 ½작은술  
후추 ¼작은술  
다진 마늘 2~3쪽  
말린 파슬리, 차이브 또는 딜 ¼작은술

### 조리 방법

- 오븐을 425°F(약 220°C)로 예열합니다.
- 불에 무, 녹인 버터 또는 오일, 소금, 후추를 넣고 무에 양념이 골고루 묻도록 섞습니다. 다진 마늘은 무가 거의 다 구워졌을 때 가미합니다.
- 무를 9x13인치 베이킹 접시에 넓게 퍼 담습니다. 너무 뽁뽁하게 담지 마세요.
- 오븐에서 20~25분간 굽되, 10분 간격으로 한 번씩 뒤집어 줍니다. 마지막 5분쯤 남았을 때 다진 마늘과 말린 허브를 넣고, 무가 노릇하고 속까지 익을 때까지 마저 구워주세요.

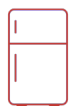
# Советы и способы приготовления: Редис

**CITY & HARVEST**  
RESCUING FOOD FOR NYC



## Покупка

Выбирайте **гладкие и яркие** корнеплоды со свежей зеленой ботвой. Не берите мягкий редис, тусклый, с белыми и коричневыми царапинами и темными пятнами. Если ботва вялая, пожелтевшая или склизкая, редис хранился слишком долго или неправильно.



## Хранение

Перед хранением и помещением в пластиковый пакет удалите ботву, которая пригодна к употреблению. **Храните в холодильнике не более недели.**



## Приготовление

Отрежьте корни и ботву, вымойте и промокните насухо. Редис подается целиком, в порезанном кружочками, кубиками, измельченном или тертом виде в зависимости от рецепта. Чтобы избавиться от горечи, редис подвергают тепловой обработке.



## Польза

Редис богат антиоксидантами и микроэлементами, включая кальций и калий. Он **низкокалорийный и обычно потребляется в сыром виде**. На вкус редис **острый, пикантный и слегка перечный**.

## Основное

- Редис принадлежит к семейству капустных и выращивается по всему миру.
- Ботву редиса добавляют в салаты или тушат с чесноком и оливковым маслом.
- Питательные вещества в редисе снижают высокое кровяное давление и уменьшают риск сердечных заболеваний.

## Редис с солью

### Ингредиенты (на 4 порции)

1 большой пучок редиса  
Морская соль

### Способ приготовления:

1. Отрежьте ботву от редиса (при наличии). (Ботву можно сохранить для салата.)
2. Вымойте редис в миске с холодной водой. Если редис сильно загрязнен, оботрите его влажным бумажным полотенцем.
3. Нарежьте редис кружочками и выложите на блюдо. Посыпьте солью и оставьте на несколько минут. Приятного аппетита!

## Запеченный редис с чесноком

[Courtesy of The Real Food Dietitians]

### Ингредиенты (на 4 порции)

1 фунт (450 г) редиса без ботвы, порезать пополам  
1 ст. ложка растопленного сливочного масла (или растительного масла)  
½ чайной ложки морской соли  
¼ чайной ложки черного перца  
2–3 зубчика чеснока, мелко порубить  
¼ чайной ложки сушеной петрушки, шнитт-лука или укропа

### Способ приготовления:

1. Нагрейте духовой шкаф до 425 °F (218 °C).
2. В миске смешайте редис, растопленное сливочное или растительное масло и перец и тщательно перемешайте. Измельченный чеснок добавляется за несколько минут до окончания запекания редиса.
3. Разложите редис на большом противне размером 9 x 13 дюймов (23 x 33 см).
4. Оставляйте пространство между кружками редиса на противне. Запекайте около 20–25 минут, перемешивая примерно раз в 10 минут. Добавьте измельченный чеснок и сушеную петрушку и пеките еще 5 минут или до тех пор, пока редис не пропечется и не приобретет золотисто-коричневый оттенок.



# تجاویز اور پکانے کا طریقہ: مولی

## نمکین مولیاں

اجزاء (چار افراد کے لیے)  
1 بڑی گڈی مولیاں  
سمندری نمک

### ہدایات:

1. اگر مولیوں کے ساتھ پتے لگے ہوں تو انہیں کاٹ لیں۔ (پتوں کو سلاد کے لیے محفوظ رکھا جا سکتا ہے)۔
2. مولیوں کو ٹھنڈے پانی کے پیالے میں دھو لیں۔ اگر مولیاں بہت زیادہ گندی ہوں تو انہیں گیلے پیپر ٹاول سے صاف کر لیں۔
3. مولیوں کے قتلے کر کے ایک پلیٹ پر رکھیں۔ اوپر سے نمک چھڑکیں اور چند منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ لطف اٹھائیں!

## گارلک روسٹڈ مولیاں

[بشکریہ: The Real Food Dietitians]

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 1 پاؤنڈ مولیاں، کنارے کاٹے ہوئے اور آدھی کٹی ہوئی
- 1 کھانے کا چمچ پگھلا ہوا مکھن (یا اپنی پسند کا تیل)
- ½ چائے کا چمچ سمندری نمک
- ¼ چائے کا چمچ کالی مرچ
- 2-3 جوہ لہسن، باریک کٹے ہوئے
- ¼ چائے کا چمچ خشک پارسلے، خشک چائیوز یا خشک ڈل

### ہدایات:

1. اوون کو 425 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کریں۔
2. ایک پیالے میں مولیاں، پگھلا ہوا مکھن یا تیل، نمک، اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں تاکہ مولیوں پر یکساں طور پر مصالحہ لگ جائے۔ باریک کٹا ہوئے لہسن آخر کے لیے بچا کر رکھیں، اور روسٹ تیار ہونے کے قریب ڈالنا ہے۔
3. مولیوں کو ایک بڑے 13x9 انچ بیکنگ کے برتن میں پھیلا کر رکھیں۔ انہیں ایک دوسرے پر زیادہ نہ رکھیں۔
4. 25- منٹ تک بیک کریں، ہر 10 منٹ بعد مولیاں پلٹتے رہیں۔ پھر باریک کٹا ہوا لہسن اور خشک پارسلے شامل کریں اور مزید 5 منٹ تک بیک کریں، یا جب تک مولیاں سنہری بھوری اور اندر سے مکمل پک نہ جائیں۔

## خریداری



یسی مولیاں منتخب کریں جو ہموار اور چمکدار رنگ کی ہوں اور جن کے پتے سبز اور تازہ ہوں۔ نرم، بدرنگ، سفید یا بھورے نشانات والی، یا کالے دھبوں والی مولیاں نہ لیں۔ اگر مولی کے پتے پیلے، مرجھائے ہوئے یا چکنے ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ مولیاں پرانی ہیں یا انہیں صحیح طریقے سے فریج میں نہیں رکھا گیا۔

## ذخیرہ



مولی کے پتے، جو کہ کھانے کے قابل ہوتے ہیں، ذخیرہ کرنے سے پہلے الگ کر لیں اور مولی کو پلاسٹک بیگ میں رکھیں۔ ایک ہفتے تک فریج میں محفوظ کی جا سکتی ہے۔

## تیاری



مولی کی جڑ اور پتے کاٹ دیں، دھو کر خشک کریں۔ مولی کو ترکیب کے مطابق، پورا، قتلے دار، ٹکڑوں میں کٹی ہوئی، باریک کٹی ہوئی یا/ اور کدوکش کی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مولی کی کڑواہٹ کو کم کرنے کے لیے پکاائیں۔

## صحت سے متعلق معلومات

مولیاں اینٹی آکسیڈنٹس اور معدنیات، خصوصاً کیلشیم اور پوٹاشیئم سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ کم کیلوریز رکھتی ہیں اور عموماً کچی کھائی جاتی ہیں۔ ان کے ذائقے کو چٹ پٹا، مرچ دار، اور قدرے تیکھا کہا جا سکتا ہے۔



## نمایاں نکات

- مولی سرسوں کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اور دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہے۔
- مولی کے پتے سلاد کے لیے بہترین ہوتے ہیں یا لہسن اور زیتون کے تیل کے ساتھ ہلکی آنچ پر بھون کر بھی کھائے جا سکتے ہیں۔
- مولی میں موجود غذائی اجزاء ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے اور دل کی بیماری کے خطرات کو گھٹانے میں مدد دیتے ہیں۔