



Las señales de la primavera

Episodio 4: La cosecha del mes (nabos)

En el episodio 4, aprendimos todo sobre los nabos de Hakurei: cómo los cosechamos en la granja de Project GROWS, cuál es su sabor y cómo los puede comer o preparar en su cocina. A continuación, revise estos datos e intente preparar la receta de la página 2.

NABOS DE VIRGINIA

ACERCA DE:

Los nabos son tubérculos y son parte de la familia de la mostaza. Están relacionados con las coles de Bruselas, repollo, col rizada y broccoli. Se encuentran en temporada desde septiembre hasta abril y tienen el mejor sabor cuando se las cosecha tiernas y pequeñas. La piel interna de los nabos es crujiente y blanca con un sabor ácido y un poco dulce. Según los nabos van madurando, el sabor se hace más picante. Los grelos (hojas verdes del nabo) también son comestibles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Los nabos son una excelente fuente de vitamina C, la cual promueve un sistema inmunológico saludable y ayuda al cuerpo a combatir infecciones.
- Las hojas verdes del nabo, son una buena fuente de vitamina A, la cual es muy importante para la visión.
- Los grelos también contienen calcio, vitamina K, folato y vitamina B.



ES TAN SIMPLE COMO...

- 1 Lave el nabo y las hojas. Remueva las hojas.
- 2 Corte el nabo en pedazos pequeños.
- 3 Cómalo crudo con su salsa/aderezo favorito o cocínelas en un sartén con aceite y condimentos.

Los grelos (hojas del nabo) también son comestibles. Disfrútelas cocinándolas en un sartén con aceite y condimentos.

Receta de la semana

Salteado de nabo



Ingredientes

Para el salteado:

- 1 racimo de nabos tiernos con grelos/hojas, cortados en trozos
- 1 racimo de cebollines
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 taza de arroz integral
- Algunos manojos de cilantro picado
- 1 diente de ajo grande picado

Para la salsa:

- 3 cucharadas de tamari
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Instrucciones:

1. Cocinar el arroz integral según las instrucciones.
2. Cortar los nabos y cebollines en pedazos pequeños.
3. En un sartén grande a fuego medio alto, añada el aceite. Mezcle el jengibre y los cebollines. Saltear hasta que este fragante aproximadamente 3 minutos. Añada los nabos y cocine hasta que los nabos empiecen a suavizarse y a ponerse dorados. Entre 8-12 minutos. Mezcle ocasionalmente.
4. Pique el ajo y corte los grelos/hojas del nabo .
5. Una vez que los nabos estén suaves, agregue los grelos y cocine hasta que los grelos empiecen a suavizarse, aproximadamente 5 minutos.
6. Mida los ingredientes para la salsa; combínelos y mezcle.
7. Combine los nabos cocidos con el arroz, el cilantro picado y la salsa.

*Receta y foto de: <http://dishingupthedirt.com/recipes/sesame-ginger-turnips-turnip-greens-brown-rice>