

Rábanos encurtidos or Nabos para ensalada

Agrega estos deliciosos y crujientes vegetales a tacos, wraps e hummus, tostadas o ensaladas.

Ingredientes

- 1 manojo de rábanos o nabos para ensalada (sin tallos ni raíces) y cortados en rodajas
- ½ taza de vinagre de sidra de manzana o blanco
- ⅓ taza de azúcar
- ¼ taza de agua
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita de semillas de mostaza (amarillas o negras)
- ½ cucharadita pimienta negro
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita hojuelas trituradas de pimiento rojo seco



Directions

1. Coloca los rábanos o nabos en un frasco caliente y desinfectado.
2. Pon a hervir el vinagre, azúcar, agua, sal, las hojuelas de pimientos, las semillas de mostaza y la hoja de laurel. Vierte el líquido caliente dentro del frasco con los rábanos y nabos, y ciérralo bien.
3. Déjalo enfriar sobre una rejilla por una hora. Enfríar por 6 horas antes de servir. Puedes refrigerarlo hasta por 4 meses.

Notes

Las hojas de los rábanos y nabos puede ser utilizada de manera similar como el kale (col rizada), acelga y espinaca! Consejos para mantener tus rábanos y nabos frescos:

1. Puedes guardarlos sin lavar en un bolsa de plástico dentro del refrigerador por 1 a 2 semanas, o lávalos y mántenlos en agua por 1 semana.
2. Puedes guardar las hojas por separado, envueltas en papel toalla húmedo o dentro de una bolsa de plástico, dentro del cajón para verduras del refrigerador. Úsalos tan pronto como sea posible. Pruébalo con huevos o en tu salsa pesto!