



Rábanos Estofados

Hace 4 porciones

2 cucharadas de mantequilla
 3 cucharadas pequeñas chalota
 cortada en cubitos
 1 cucharadita de ajo picado
 1 rábanos libras (con verdes
 recortadas y consejos)
 1 taza de caldo de verduras

2 cucharadas de crema
 de leche
 1 cucharadita de cebollino
 picada
 1/4 taza de hojas frescas picadas
 acedera (sin tallos)
 Sal y pimienta al gusto

1. Coloque la mantequilla en una sartén grande o sartén sofría la cebolla y rehogar calor medio durante 2-3 minutos. Añadir rábanos y rehogar otros 2 minutos.
2. Agregue el ajo y saltear durante 1 minuto, luego deglasear cacerola con el caldo y añadir crema pesado. Líquido calor y cocine a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas tener rábanos, removiendo al menos 2 o 3 veces durante estofado.
3. Salsa debe haber reducido hacia abajo y comenzó a espesar. Añadir las cebolletas y el alazán picado, luego cocine a fuego lento durante 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
4. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Rábanos Estofados

Hace 4 porciones

2 cucharadas de mantequilla
 3 cucharadas pequeñas chalota
 cortada en cubitos
 1 cucharadita de ajo picado
 1 rábanos libras (con verdes
 recortadas y consejos)
 1 taza de caldo de verduras

2 cucharadas de crema
 de leche
 1 cucharadita de cebollino
 picada
 1/4 taza de hojas frescas picadas
 acedera (sin tallos)
 Sal y pimienta al gusto

1. Coloque la mantequilla en una sartén grande o sartén sofría la cebolla y rehogar calor medio durante 2-3 minutos. Añadir rábanos y rehogar otros 2 minutos.
2. Agregue el ajo y saltear durante 1 minuto, luego deglasear cacerola con el caldo y añadir crema pesado. Líquido calor y cocine a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas tener rábanos, removiendo al menos 2 o 3 veces durante estofado.
3. Salsa debe haber reducido hacia abajo y comenzó a espesar. Añadir las cebolletas y el alazán picado, luego cocine a fuego lento durante 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
4. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Rábanos Estofados

Hace 4 porciones

2 cucharadas de mantequilla
 3 cucharadas pequeñas chalota
 cortada en cubitos
 1 cucharadita de ajo picado
 1 rábanos libras (con verdes
 recortadas y consejos)
 1 taza de caldo de verduras

2 cucharadas de crema
 de leche
 1 cucharadita de cebollino
 picada
 1/4 taza de hojas frescas picadas
 acedera (sin tallos)
 Sal y pimienta al gusto

1. Coloque la mantequilla en una sartén grande o sartén sofría la cebolla y rehogar calor medio durante 2-3 minutos. Añadir rábanos y rehogar otros 2 minutos.
2. Agregue el ajo y saltear durante 1 minuto, luego deglasear cacerola con el caldo y añadir crema pesado. Líquido calor y cocine a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas tener rábanos, removiendo al menos 2 o 3 veces durante estofado.
3. Salsa debe haber reducido hacia abajo y comenzó a espesar. Añadir las cebolletas y el alazán picado, luego cocine a fuego lento durante 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
4. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Rábanos Estofados

Hace 4 porciones

2 cucharadas de mantequilla
 3 cucharadas pequeñas chalota
 cortada en cubitos
 1 cucharadita de ajo picado
 1 rábanos libras (con verdes
 recortadas y consejos)
 1 taza de caldo de verduras

2 cucharadas de crema
 de leche
 1 cucharadita de cebollino
 picada
 1/4 taza de hojas frescas picadas
 acedera (sin tallos)
 Sal y pimienta al gusto

1. Coloque la mantequilla en una sartén grande o sartén sofría la cebolla y rehogar calor medio durante 2-3 minutos. Añadir rábanos y rehogar otros 2 minutos.
2. Agregue el ajo y saltear durante 1 minuto, luego deglasear cacerola con el caldo y añadir crema pesado. Líquido calor y cocine a fuego lento durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas tener rábanos, removiendo al menos 2 o 3 veces durante estofado.
3. Salsa debe haber reducido hacia abajo y comenzó a espesar. Añadir las cebolletas y el alazán picado, luego cocine a fuego lento durante 2 minutos. Condimentar con sal y pimienta.
4. Retirar del fuego y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien los rábanos antes de comer o preparar enjuagando bajo, agua canal frío y frotando con un cepillo.
- Si los rábanos se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de rábanos con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Hojas de rábano también son comestibles y tienen un sabor a pimienta.
- Colocar los rábanos en bolsas de plástico, y guarde en el refrigerador, la mayoría de las variedades se mantendrá hasta dos semanas en el refrigerador.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien los rábanos antes de comer o preparar enjuagando bajo, agua canal frío y frotando con un cepillo.
- Si los rábanos se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de rábanos con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Hojas de rábano también son comestibles y tienen un sabor a pimienta.
- Colocar los rábanos en bolsas de plástico, y guarde en el refrigerador, la mayoría de las variedades se mantendrá hasta dos semanas en el refrigerador.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien los rábanos antes de comer o preparar enjuagando bajo, agua canal frío y frotando con un cepillo.
- Si los rábanos se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de rábanos con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Hojas de rábano también son comestibles y tienen un sabor a pimienta.
- Colocar los rábanos en bolsas de plástico, y guarde en el refrigerador, la mayoría de las variedades se mantendrá hasta dos semanas en el refrigerador.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien los rábanos antes de comer o preparar enjuagando bajo, agua canal frío y frotando con un cepillo.
- Si los rábanos se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de rábanos con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Hojas de rábano también son comestibles y tienen un sabor a pimienta.
- Colocar los rábanos en bolsas de plástico, y guarde en el refrigerador, la mayoría de las variedades se mantendrá hasta dos semanas en el refrigerador.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.