04
apr 2016

Rädisor - säsongen börjar!

Skribent: **Monika Österheim**

Titta på bilden! Visst spritter det i hela kroppen? Har du precis som jag längtat efter denna lilla knapriga, lite bittra grönsak?

Gillar ni rädisor? Har ni något bra tips eller älsklingsrecept?
Många tycker att de är bittra och för starka men det finns många sätt att tillaga dem, mer eller mindre varsamt, och göra dem mildare i smaken. Men vi är många som uppskattar det krispiga och vi toppar både sallader och mackor under hela säsongen.
Det finns många olika former och färger beroende på sort - avlånga, runda, röda, rödvita, gula eller vita.
Det går alldeles utmärkt att baka den i ugnen. Äter man den rå kan rädisan dippas i goda såser. Tunnskivad är den underbar i en vår- och sommarsallad - spara blasten som grönt i salladen. Rädisan älskar smör och salt, makrill och ost.
Förväll dem snabbt för mildare smak. Ibland kokar jag upp vatten och bara snabbt häller över dem i ett durkslag - det räcker för att de ska mildare och fina i smaken.
Självklart vänds de ner i ljummen potatissallad med en god vinägrett.
De är dessutom väldigt nyttiga och innehåller bra värden av B- och C-vitamin, folinsyra och zink. Rädisor är kalorisnåla och har lågt innehåll kolhydrater.
Rädisan håller längre utan den gröna blasten. Nyp av toppen, skölj och förvara i en plastpåse i kylskåpet. De håller sig ungefär en vecka.
Bilden passade jag på att ta när jag besökte nya Food Village i Hammarby Sjöstad, Stockholm.

Använd dina nyköpta rädisor till en gös rostad i bit med pepparrot eller kanske en sallad med spetskål, brynt smör och hasselnötter.