

HOW TO:

RADICCHIO Radicchio



WHAT IS A RADICCHIO? Radicchio is a leafy vegetable that usually has white veins running through red leaves. It has a bitter, spicy taste, which can be mellowed by grilling or roasting. Radicchio's peak season is from January to April but it can be found throughout the year. Fresh radicchio is an excellent source of vitamin K and a good source of vitamin C, folate, and copper.

HOW TO SELECT RADICCHIO: Look for radicchio that are bright in color and have tightly packed leaves. Avoid radicchio that have dark spots or wilted leaves.

HOW TO PREPARE RADICCHIO: Thoroughly wash radicchio before eating or preparing. You may store radicchio in the refrigerator for up to one week in a tightly sealed plastic bag. If you'd like to reduce the bitter flavor of the leaves, soak them in water for about 30 minutes before preparing. This can be done after chopping or slicing as well.

- **Fresh Radicchio:** Radicchio is a great addition to a green salad. Radicchio goes well with cheese, nuts, fruit, and sweet vegetables like carrots and bell pepper. You may also grate or shred radicchio and add it to a slaw.
- **Roasted Radicchio:** Preheat oven to 400°F. Drizzle quartered or halved heads of radicchio with olive oil, salt, and pepper. Gently toss and place on a sheet pan cut side down. Place in oven and cook until tender, about 12-15 minutes. Remove from the oven and lightly drizzle with balsamic vinegar and garnish with crumbled feta cheese.
- **Sautéed Radicchio:** Sauté sliced or grated radicchio over medium heat with olive oil, salt, and pepper. Once softened, add a splash of balsamic vinegar and honey to balance the natural bitterness of the radicchio.

¿QUÉ ES RADICCHIO? El radicchio es una verdura de hoja que usualmente tiene venas blancas que corren a través de hojas rojas. Tiene un sabor amargo y picante que se puede suavizar al asarlo o rostizarlo. La temporada alta de radicchio es de enero a abril pero puede encontrarse durante todo el año. El radicchio fresco es una fuente excelente de vitamina K y una buena fuente de vitamina C, ácido fólico, y cobre.

CÓMO SELECCIONAR RADICCHIO: Seleccione hojas de radicchio que sean de colores brillantes y compactas. Evite el radicchio que tenga hojas marchitas o manchas oscuras.

CÓMO PREPARAR RADICCHIO: Lave muy bien el radicchio antes de comerlo o prepararlo. Puede guardar el radicchio en una bolsa plástica herméticamente cerrada en el refrigerador hasta por una semana. Si desea reducir el sabor amargo de las hojas, remójelas en agua por unos 30 minutos aproximadamente antes de prepararlas. Esto también se puede hacer después de cortar y rebanar.

- **Radicchio Fresco:** El radicchio es una gran adición para las ensaladas. El radicchio va muy bien con el queso, las nueces, frutas y los vegetales como las zanahorias y los pimientos. También puede rallar o triturar radicchio y agregarlo a una ensalada slaw.
- **Radicchio Rostizado:** Precaliente el horno a 400°F. Rocíe las cabezas de radicchio cortadas en cuartos o en mitades con aceite de oliva, sal y pimienta. Revuelva suavemente y coloque en una bandeja plana con el corte hacia abajo. Lleve al horno y cocine hasta que esté suave, por 12-15 minutos. Retire del horno y rocíe con un poco de vinagre balsámico y acompañe con grumos de queso feta.
- **Radicchio Salteado:** Saltee el radicchio rebanado o rallado a fuego medio con aceite de oliva, sal, y pimienta. Una vez que se ablande, agregue un chorrito de vinagre balsámico y miel para balancear el amargo natural del radicchio.