

El Rábano negro desde los faraones hasta nuestro tiempo

Hasta ahora, se cree que proviene de Asia. Es un tubérculo del tamaño semejante al de un nabo, su piel es negra y es blanco en el interior. Con un sabor fuerte y amargo.

Se conoce su cultivo desde tiempos el Antiguo Egipto el de los Faraones, y desde entonces fundamentalmente se utiliza su raíz, recolectada a finales del verano, que es cuando posee una envoltura negra, a la cual, debe su nombre.

El [rábano negro](#), es una planta apreciada desde tiempos milenarios, esto, por sus claras propiedades medicinales, especialmente por las digestivas.

Es rico en vitamina C, vitamina B, además de poseer muchas otras propiedades medicinales. Como dato curioso los conocedores de este [alimento](#), recomiendan no comerlo en temporada de invierno, ahora bien, como digestivo es excelente.



Rábano negro

Otra acotación para poder disfrutar de este tubérculo, y es

Importante, es que se le debe quitar la piel antes de comerlo. Puedes comerlo crudo, rallado o en la ensalada, cocinarlo como nabo o ponerlo en los guisos. Curiosamente el sabor amargo del rábano negro, desaparece cuando se cocina al horno, dejándole este calor un sabor más bien dulce, lo cual puede ser una interesante variante a la hora de ponerlo en tu receta.

Fíjate al comprarlo que, el rábano negro esté firme, sin manchas en la piel. Nada de toques de blanco o arrugado. Se debe conservar en frío (se recomienda conservar hasta unas 3 semanas).

En Tenerife se consigue en el [Mercadillo de Tegueste](#).

Receta de chips de rábano negro

Ingredientes

- 2 grandes rábanos negros
- Aceite de oliva
- Aceite balsámico
- Salsa de Soja
- Pimentón dulce

Elaboración:

Calienta el horno a 220 grados. Coge un recipiente y pon dentro papel del horno. Ahora lava y pela el rábano. Pela con el pelador de papas dejando mitad de piel. Corta los rábanos muy finitos y ponlos en un recipiente. Agrega aceite de oliva por encima, después un poco de vinagre balsámico y pimentón dulce. Deja en el horno durante 40 minutos hasta que se dore.