Beets

Varieties: **Albinio, Bull's Blood, Chioggia, Detroit Dark Red, Formanova, Golden, Red Ace**

Storage:

- Store beets in the refrigerator in a bag with air flow and they will keep for 1-3 months.
- Remove green tops and store separately for 1-3 days.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Remove tail and stem end.
- Peel with a vegetable peeler and cut into slices, dice, or wedges for steaming or roasting.
- Grate raw beets for salads. Beets can be steamed or roasted whole.

Quick Recipe: Raw Beet Salad

1. Trim and peel 1 pound of beets and 1 small mild onion.
2. Grate the beets and onions using the large holes of a box grater. Transfer to a bowl.
3. Toss beets with 1 tablespoon of olive oil, 2 tablespoons balsamic or wine vinegar, 2 teaspoons Dijon mustard, and salt and pepper to taste.
4. Serve as a salad topped with minced parsley or dill.

Good for You:

- Beets get their color from betalain, an antioxidant that reduces inflammation and may protect against cancer.

Ways to Use:

- Add grated beets to salads, stir fry, or slaws.
- Add cooked beet greens to soups, cooked grains, or pasta.
- Steam or roast beets and top with vinegar, oil, salt, and pepper for a nutritious side dish.
- Blend cooked beets into hummus or a bean dip.
- Sliced beets marinated in balsamic vinegar make a great sandwich filling.

Tip:

Early American colonists used beets to color pink cake frosting. The juice from red beets can still be used as a natural food coloring.

Củ cải đường

Các giống khác nhau: **Củ cải trắng, củ cải đỏ, củ cải Chioggia, củ cải đỏ Detroit Dark Red, củ cải Formanova, củ cải vàng, củ cải Red Ace**

Bảo quản:

- Bảo quản củ cải đường trong tủ lạnh trong túi thoáng khí và có thể giữ được trong 1-3 tháng.
- Cắt bỏ phần lá xanh bên trên và bảo quản riêng trong 1-3 ngày.

Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh.
- Bỏ phần rễ và cuống.
- Gọt bằng dao nạo rau củ và cắt thành lát, thái hạt lựu hoặc miếng bổ cau để hấp hoặc nướng.
- Nạo củ cải đường sống để làm salad. Có thể hấp hoặc nướng củ cải đường nguyên củ.

Công thức chế biến nhanh: Salad củ cải đường sống

1. Cắt và gọt 1 pound củ cải đường và 1 củ hành tây nhỏ có hương vị nhẹ.
2. Nạo củ cải đường và hành tây bằng phần lỗ to của dụng cụ bào nạo. Cho vào bát.
3. Cho lên phần củ cải đường 1 thìa canh dầu ô liu, 2 thìa canh dấm balsamic hoặc dấm rượu, 2 thìa cà phê mù tạt Dijon, rồi cho gia vị muối và tiêu vừa miệng.
4. Dùng làm món salad với chút thìa là hoặc mùi tây xắt nhỏ rắc lên trên.

Tốt cho bạn:

- Củ cải đường có màu do betalain, một chất chống oxy hóa giúp làm giảm viêm và có thể bảo vệ chống lại ung thư.

Cách dùng:

- Thêm củ cải đường đã nạo vào salad, để xào hoặc món rau trộn.
- Thêm phần lá củ cải đường đã nấu vào súp, ngũ cốc nấu chín hoặc mì pasta.
- Hấp hoặc nướng củ cải đường và cho dấm, dầu ô liu, muối và tiêu lên trên để có món ăn kèm đầy đủ dinh dưỡng.
- Trộn củ cải đường đã nấu vào sốt hummus hoặc sốt chấm làm từ đậu.
- Củ cải đường thái miếng trộn dấm balsamic sẽ là lựa chọn tuyệt vời để cho vào sandwich.

Mẹo:

Những người Mỹ bản địa sơ khai đã dùng củ cải đường để tạo màu hồng cho kem phủ bánh ngọt. Nước ép từ củ cải đỏ vẫn còn được dùng làm chất tạo màu thực phẩm tự nhiên.