



Rutabaga

Varieties: Joan OG, Gilfeather, Laurentian



Storage:

- Refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Trim ends and peel with a vegetable peeler before cooking.

Quick Recipe: Mashed Rutabaga

1. Peel and chop 2 pounds of rutabaga and cover with salted water.
2. Boil until tender, about 30 minutes (the smaller you chip the rutabaga, the faster it will cook).
3. Drain rutabaga and return to the pot. Add 1 tablespoon of butter, 1/4-1/2 cup of sour cream or plain yogurt, and salt and pepper to taste.
4. Blend all ingredients together using a potato masher or mixer.

Good for You:

- Rutabaga contains Vitamin A, which is important for healthy eyes, skin, bones, and teeth.

Ways to Use:

- Enjoy Mashed Rutabaga as an alternative or addition to potatoes
- Roast with other root vegetables, such as beets and carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- Add diced rutabaga to any winter soup or stew.

Tip:

The word rutabaga means "root bag" in Swedish. Rutabagas are a cross between cabbage and turnips.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides



اللفت الأصفر

الأصناف: Laurentian و Gilfeather و Joan OG



الفوائد لك:

- يحتوي اللفت الأصفر على فيتامين أ، وهو أمر مهم لصحة العيون والجلد والعظام والأسنان.

طرق للاستخدام:

- استمتع باللفت الأصفر المهروس كبديل أو إضافة للبطاطا
- يُحَمَّص مع الخضار المشابهة الأخرى، مثل الشمندر أو الجزر، لتناول طبق ملون ولذيذ.
- تُضاف مكعبات اللفت الأصفر إلى أي حساء أو يخنة شتوية.

نصيحة:

تعني كلمة rutabaga [الكلمة الإنجليزية للفت الأصفر] "حقيقية الجذر" باللغة السويدية. اللفت الأصفر عبارة عن نبات هجين بين الملفوف واللفت.



التخزين:

- يُخزَّن في الثلاجة في كيس بلاستيكي لمدة تصل إلى أسبوع.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد.
- تُقْلَم الأطراف وتُقشَّر بمقشرة الخضار قبل الطهي.

وصفة سريعة: اللفت الأصفر المهروس

1. يُقشَّر ويُقطع 2 رطل من اللفت الأصفر ويُغمر بالماء المملح.
2. يُغلى حتى النضوج، أي لحوالي 30 دقيقة (كلما صغرت قطع اللفت الأصفر، طُهِيت أسرع).
3. يُصْفى اللفت الأصفر ويُعاد إلى القدر. تُضاف 1 ملعقة كبيرة من الزبدة و 1/4-1/2 كوب من الكريمة الحامضة أو الزبادي العادي والملح والفلفل حسب الرغبة.
4. تُخلط جميع المكونات معاً باستخدام هارسة بطاطا أو خلاط.