



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 chop 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.





Củ cải Thụy Điển

Các giống khác nhau: Củ cải Joan OG, củ cải Gilfeather, củ cải Laurentian



Bảo quản:

- Bảo quản trong túi nilon trong tối đa 2 tuần.

Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh.
- Cắt bỏ phần đầu và gọt vỏ bằng dao nạo rau củ trước khi nấu.

Công thức chế biến nhanh: Củ cải Thụy Điển nghiền

5. Gọt vỏ và cắt nhỏ 2 pound củ cải Thụy Điển và ngâm trong nước muối.
6. Luộc cho tới khi mềm, khoảng 30 phút (củ cải thái càng nhỏ thì càng nhanh chín).
7. Để củ cải Thụy Điển ráo nước và cho lại vào nồi. Thêm 1 thìa canh bơ, 1/4-1/2 cốc kem chua hoặc sữa chua không đường, và nêm muối cùng tiêu vừa miệng.
8. Trộn tất cả nguyên liệu lại với nhau bằng dụng cụ nghiền khoai tây hoặc máy xay.

Tốt cho bạn:

- Củ cải Thụy Điển chứa Vitamin A, loại khoáng chất rất quan trọng cho sức khỏe đôi mắt, da, xương và răng.

Cách dùng:

- Thường thức củ cải Thụy Điển nghiền để thay thế hoặc thêm vào khoai tây
- Nướng với các loại rau củ khác, như củ cải đường và cà rốt để có một món ăn kèm đầy màu sắc và hương vị.
- Cho củ cải Thụy Điển thái hạt lựu vào bất kỳ món súp hoặc món hầm mùa đông nào.

Mẹo:

Từ rutabaga có nghĩa là "túi rỗng" trong tiếng Thụy Điển. Củ cải Thụy Điển là loại cây lai giữa bắp cải và củ cải turnip.



Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/produce-guides