



Turnips

Varieties: Hakurei, Hidebeni, Golden Globe, Purple Top Globe, Scarlet Queen, Tokyo Market, Red Round



Storage:

- Refrigerate, tightly wrapped, for up to 2 weeks.
- For long-term storage, keep in a cool, dry, well-ventilated area!

Preparation:

- Trim off greens and root end.
- Pell with a knife or a vegetable peeler.
- Greens can be saved and cooked separately

Quick Recipe: Caramelized Turnips

1. Trim and peel turnips and cut into wedges.
2. Toss Turnips with salt, pepper, and olive oil to coat.
3. Spread evenly across a baking sheet and roast at 425°F for 15-30 minutes, stirring every 10 minutes. Turnips are done when they are tender and browned.

Good for You:

- Turnips are a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to use:

- Mash steamed or boiled turnips as an alternative to potatoes.
- Roast with other root vegetables, such as beets or carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- Slice turnips and bake with potatoes and cream for an easy gratin.
- Add Caramelized Turnips to salads and grains.

Tip:

Select turnips that are small and heavy for their size for the best flavor and texture



اللفت



الأصناف: Purple Top Globe و Golden Globe و Hidebeni و Hakurei و Red Round و Market و Scarlet Queen و



الفوائد لك:

- اللفت هو مصدر جيد لفيتامين سي، الذي يدعم صحة العظام والأسنان، والتنام الجروح، ووظيفة المناعة.

طرق للاستخدام:

- يمكن استخدام اللفت الذي طُهي على البخار أو المسلوق كبديل للبطاطس.
- يُحَمَّص مع الخضار المشابهة الأخرى، مثل الشمندر أو الجزر، لتناول طبق ملون ولذيذ.
- يُقَطَّع اللفت إلى شرائح ويُخِز مع البطاطا والقشدة للحصول على غراتان سهل.
- يُضَاف اللفت بالكراميل إلى السلطات والحبوب.

نصيحة:

يُختار اللفت الصغير والثقيل لحجمه للحصول على أفضل نكهة ولملمس



التخزين:

- يُخزَّن مع تغليفها بشدة في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.
- يمكن تخزينه في منطقة باردة وجافة وجيدة التهوية للتخزين طويل الأجل!

التحضير:

- يُقَلَّم الخضر ونهاية الجذر.
- يُفَشَّر بسكين أو مقشرة خضروات.
- يمكن حفظ القطع الخضراء وطهيها بشكل منفصل.

وصفة سريعة: اللفت بالكراميل

1. يُقَلَّم اللفت ويُفَشَّره ويُقَطَّع إلى شرائح سميكة.
2. يُقَلَّب اللفت مع الملح والفلفل وزيت الزيتون حتى يتشبع.
3. يوزَّع بالتساوي على صينية خبز ويُحَمَّص عند 425 درجة فهرنهايت لمدة 15-30 دقيقة مع التحريك كل 10 دقائق. يكون اللفت جاهزاً عندما يكون طرياً وبنياً.