



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





Củ cải turnip

Các giống khác nhau: Củ cải Hakurei, củ cải Hidebeni, củ cải turnip vàng, củ cải turnip đầu tím, củ cải Scarlet Queen, củ cải Market, củ cải Red Round



Bảo quản:

- Bảo quản trong túi kín khí trong tủ lạnh, tối đa 2 tuần.
- Để bảo quản lâu dài, hãy để ở nơi khô, mát, thoáng khí!

Sơ chế:

- Cắt phần lá và rễ.
- Gọt vỏ bằng dao hoặc dụng cụ nạo rau củ.
- Phần lá có thể giữ lại và nấu riêng

Công thức chế biến nhanh: Củ cải turnip caramel

1. Cắt và gọt củ cải turnip, sau đó cắt thành miếng múi cau.
2. Trộn củ cải turnip với muối, tiêu và dầu ô liu.
3. Trải đều trên giấy nướng và nướng trong lò ở 425°F trong 15-30 phút, đảo sau mỗi 10 phút. Củ cải turnip chín khi trở nên mềm và có màu nâu.

Tốt cho bạn:

- Củ cải turnip là nguồn bổ sung vitamin C, giúp hỗ trợ hệ răng và xương khỏe mạnh, làm lành vết thương và chức năng miễn dịch.

Cách dùng:

- Nghiền củ cải turnip hấp hoặc luộc để thay thế cho 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.
- Thái lát củ cải turnip và nướng cùng khoai tây và kem để có món gratin dễ làm.
- Thêm củ cải turnip caramel vào salad và các loại ngũ cốc.

Mẹo:

Chọn củ cải turnip nhỏ và nặng so với kích thước để có hương vị và kết cấu ngon nhất

