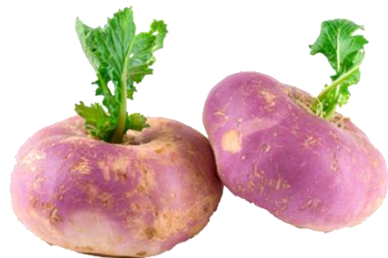




## 7 Ways Turnips

1. **Roasted:** Cut turnips into bite sized pieces, drizzle oil, and put in the oven at 350 until tender.
2. **Mashed:** Boil 3 medium turnip for 15-20 minutes or until tender then mash. Add ½ cup milk, 1 tbs of butter, and salt to taste.
3. **Turnip, Apple, and Carrot Salad:** Peel and grate 3 medium turnips, 3 medium carrots, and 1 large apple and add one chopped onion. In a small bowl whisk 1 tbs lemon juice, 1 tbs apple cider vinegar, 1 tsp sugar, salt and pepper to taste. Once whisked, combine with grated vegetables and serve.
4. Add roasted turnip to any vegetable soup.
5. Substitute for any potato or root vegetable dish.
6. **Turnip Fries:** Slice turnip into strips, drizzle in oil and seasoning, bake at 400 degrees F and flip every 10 minutes until crispy.
7. **Pickle Turnips:** Try the CAFB quick pickle recipe.

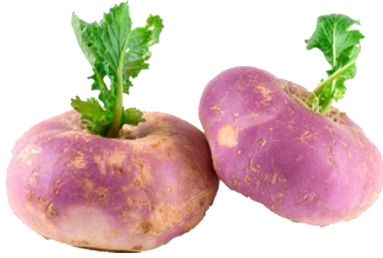


### Tips:

- You can also eat the leaves of the turnips.



## 7 طرق لتناول اللفت



### نصائح:

- يمكن أيضاً تناول أوراق اللفت.



1. مُحَمَّص: يُقَطَّع اللفت إلى قطع صغيرة ويُرَش عليه الزيت ثم يوضع في الفرن عند درجة حرارة 350 درجة أو حتى ينضج.

2. مهروس: يتم غلي 3 حبات لفت متوسطة الحجم لمدة 15-20 دقيقة أو حتى تُنضج ثم تُهرس. يُضاف ½ كوب حليب و1 ملعقة من الزبدة وكذلك الملح حسب الرغبة.

3. سلطة اللفت والتفاح والجزر: تُقَشَّر وتُبشَّر 3 حبات لفت متوسطة الحجم، و3 حبات جزر متوسط الحجم، و1 ثمرة تفاح وبصلة مفرومة بنعومة. يُخفق في وعاء صغير 1 ملعقة من عصير الليمون، و1 ملعقة من خل التفاح، و1 ملعقة صغيرة سكر، وملح وفلفل حسب الرغبة. بمجرد انتهاء الخفق، تُخلط مع الخضار المبشورة وتُقدَّم.

4. يُضاف اللفت المحمص إلى أي حساء خضروات.

5. يمكن استبدال أي طبق بطاطا أو جذور بهذا الطبق.

6. اللفت المقلي: يُقَطَّع اللفت إلى شرائح، ويُرَش بالزيت والتوابل، ويُخبز عند 400 درجة فهرنهايت ويُقلب كل 10 دقائق حتى يصبح مقرمشاً.

7. مخمل اللفت: يمكن تجربة وصفة CAFB للمخلل السريع.