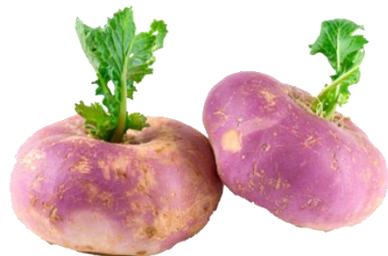




## 7 Ways Turnips

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:

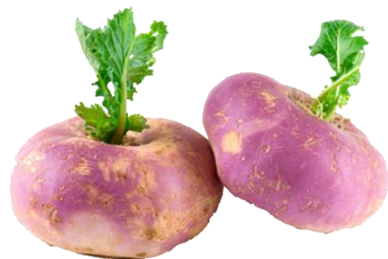
- You can also eat the leaves of the turnips.



For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## 7 cách chế biến củ cải turnip

1. Nướng lò: Cắt củ cải turnip thành các miếng vừa ăn, phết dầu ăn và cho vào lò nướng ở 350 độ cho tới khi mềm.
2. Nghiền: Luộc 3 củ cải turnip cỡ vừa trong 15-20 phút hoặc tới khi mềm rồi nghiền. Thêm  $\frac{1}{2}$  cốc sữa, 1 thìa canh bơ và nêm muối vừa miệng.
3. Salad củ cải turnip, táo và cà rốt: Gọt vỏ và bào 3 củ cải turnip cỡ vừa, 3 củ cà rốt cỡ vừa và 1 quả táo lớn rồi thêm 1 củ hành tây cắt nhỏ. Trong một chiếc bát nhỏ, trộn 1 thìa canh nước chanh, 1 thìa canh dầu táo, 1 thìa cà phê đường, muối và tiêu vừa miệng. Sau khi trộn đều, hãy cho vào hỗn hợp rau củ đã bào rồi dùng luôn.
4. Thêm củ cải turnip nướng lò vào bất kỳ loại súp rau củ nào.
5. Nguyên liệu thay thế cho bất kỳ món từ rau củ hoặc khoai tây nào.
6. Củ cải turnip chiên: Thái củ cải turnip thành lát mỏng, phết dầu ăn và gia vị, nướng ở 400 độ F và cứ 10 phút lại lật cho tới khi giòn.
7. Củ cải turnip muối: Thử công thức muối chua nhanh của CAFB.



### Mẹo:

- Bạn cũng có thể ăn phần lá của củ cải turnip.

