

Tips and Varieties:

Beets



Buying

Look for beets that are **firm** (not mushy or soft) with crisp green tops that are not turning yellow or brown. Note that even if beet greens are bad, the beets themselves may still be good.



Storing

Separate beet tops from beets. Put beets in a drawer, wrap greens in paper towels and **store in a plastic bag in the refrigerator.**



Prepping

Wash and gently scrub beets. If eating raw, peel skin; raw beets are best when grated. Roast, steam, or boil with skin on. **Skin should easily slip off once cooked.**

Beet Information



Beets are a great source of **Vitamin A, fiber, folate, potassium, magnesium.**

½ cup of cooked beets contains **4% of the daily recommended value of iron.**

Roasted Beets with Balsamic Vinaigrette

Ingredients (Serves 4)

- 6 medium beets
- ½ cup balsamic vinegar
- 1 cup extra virgin olive oil
- 1 tablespoon mustard
- 2 tablespoons honey
- 1 bunch fresh parsley (minced)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Pre-heat oven to 400 F.
2. Rinse beets and pat dry. Rub beets with small amount of olive oil and salt. Wrap each beet in aluminum foil.
3. Arrange beets on sheet pan and place in oven for approximately 40 minutes (check with fork for softness).
4. In a small bowl, whisk vinegar and oil together. Add mustard, honey, salt, and pepper.
5. One cool, peel skin from beets with a small knife. Cut beets into ½ inch sticks or discs. Add vinaigrette to beets and mix.
6. Garnish with parsley and serve as a side dish or over baby greens. Enjoy!

Beet Salad with Cilantro

Ingredients (Serves 4)

- 2 beets
- 1 onion
- 1 clove of garlic
- Cilantro
- Olive oil
- Salt and pepper

Directions:

1. Place the beets in a pot with cold water and cook until done.
2. Chop the onion in quarters. Chop the garlic and cilantro in small pieces and mix together.
3. Squeeze the lemon onto the onions, garlic, and cilantro. Add a small amount of salt. Let this mixture sit until it is mixed with the beets at the end.
4. When the beets are cold, cut the beets into quarters and mix with olive oil.
5. Mix together the beets with onion and cilantro sauce, add a small amount of salt and pepper and enjoy! This salad is best served cold.

Did you know...?

- Every part of the beet is edible, even the greens!
- Beets are high in antioxidants which lower your risk of many types of cancers.
- In ancient times, beets were used for headaches and toothaches.

Tips and tricks

- Be careful when cutting beets because they will stain the surface.
- You can cook beets quickly in the microwave.

Consejos y Variedades: Remolacha



Comprar

Busque remolachas que estén firmes (no blandas). Busque hojas de remolacha crujientes que no se pongan amarillas o marrones (tenga en cuenta que incluso si las hojas de remolacha están malas, las remolachas en sí pueden estar buenas).



Guardar

Separe las tapas de las remolachas de las remolachas. Guarde las remolachas en un cajón y envuélva las hojas en toallas de papel y guárdelas en una bolsa de plástico en el refrigerador.



Preparar

Lave y frote suavemente las remolachas, si las come crudas, pele la piel; las remolachas crudas son mejores cuando se rallan. Ase, cocine al vapor o hierva con piel. La piel debe desprenderse fácilmente una vez cocida.

Información sobre la remolacha



Las remolachas son una gran fuente de vitamina A, fibra, ácido fólico, potasio, magnesio.

½ taza de remolacha cocida contiene 4% del valor diario recomendado de hierro.

Sabia que...?

- Cada parte de la remolacha es comestible, ¡incluso las hojas!
- Las remolachas tienen un alto contenido de antioxidantes que reducen el riesgo de muchos tipos de cáncer.
- En la antigüedad, la remolacha se usaba para los dolores de cabeza y de muelas.

Consejos y trucos

- Tenga cuidado al cortar las remolachas porque mancharán la superficie.
- Puedes cocinar remolachas rápidamente en el microondas.

Remolacha asada con vinagreta balsámica

Ingredientes (4 porciones)

- 6 remolachas medianas
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 manojo de perejil fresco (picado)
- Sal y pimienta al gusto.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Enjuague las remolachas y séquelas. Frote las remolachas con una pequeña cantidad de aceite de oliva y sal. Envuelva cada remolacha en papel de aluminio.
3. Coloque las remolachas en una bandeja y colóquelas en el horno durante aproximadamente 40 minutos (verifique con un tenedor para ver si están blandas).
4. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre y el aceite. Agregue mostaza, miel, sal y pimienta. Una piel fresca de remolacha con un cuchillo pequeño. Corte las remolachas en palitos o discos de ½ pulgada. Agregue la vinagreta a las remolachas y mezcle.
5. Adorne con perejil y sirva como guarnición o sobre green baby.

Ensalada de remolacha con cilantro

Ingredientes (4 porciones)

- 2 remolachas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Cilantro, sal y pimienta

Instrucciones:

1. Coloque las remolachas en una olla con agua fría y cocine las remolachas hasta que estén listas.
2. Pica la cebolla en cuartos. Pica el ajo y el cilantro en trozos pequeños y mezclar.
3. Exprime el limón sobre la cebolla, el ajo y el cilantro. Agrega una pequeña cantidad de sal. Deje reposar esta mezcla hasta que se mezcle con la remolacha al final.
4. Cuando las remolachas estén viejas, córtelas en cuartos y mézclalas con aceite de oliva.
5. Mezcla las remolachas con la cebolla y la salsa de cilantro, agrega un poco de sal y pimienta y ¡disfrutal! Esta ensalada se sirve mejor fría.

النصائح وطرق الطهي: البنجر

البنجر المشوي بصلصة الخل الباسمي

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 6 حبات بنجر متوسطة الحجم
- ½ كوب خل بلسمي
- 1 كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- 1 باقة بقودونس طازج (مفروم) ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُسخن الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت.
2. اشطف البنجر واتركه حتى يجف، يُدهن البنجر بكمية قليلة من زيت الزيتون والملح، تُلف كل حبة بنجر بورق الألمنيوم.
3. يوضع البنجر في صينية ويوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة تقريباً. (استخدم الشوكة للتأكد من مستوى النضج).
4. يُخفق الخل والزيت معاً في وعاء صغيرة. يُضاف الخردل والعسل والملح والفلفل.
5. يُنزع قشر البنجر بسكين صغير بمجرد أن يبرد. يُقطع البنجر إلى أصابع أو أقراص بحجم ½ بوصة. تُضاف صلصة الخل إلى البنجر وتُخلط.
6. يُزين بالبقودونس ويُقدم كطبق جانبي أو فوق الخضروات الصغيرة.

سلطة البنجر بالكزبرة

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 2 حبات بنجر
- 1 رأس بصل
- 1 فص ثوم
- 1 ليمونة
- كزبرة وزيت زيتون وملح وفلفل

طريقة الطهي:

1. يوضع البنجر في قدر مع الماء البارد ويُطهى حتى ينضج.
2. يُقطع البصل إلى أرباع. يُقطع الثوم والكزبرة إلى قطع صغيرة ويُخلطان معاً.
3. يُعصر الليمون على البصل والثوم والكزبرة. أضيف كمية قليلة من الملح. اترك هذا الخليط حتى يمتزج مع البنجر.
4. عندما يكون البنجر كبيراً، يُقطع إلى أرباع ويخلط مع زيت الزيتون.
5. يخلط البنجر مع صلصة البصل والكزبرة وتضاف كمية قليلة من الملح والفلفل، وصحة وعافية! يُفضل تقديمه بارداً.

الشراء



ابحث عن البنجر المتماسك (ليس الرطب ولا الطري) مع خضراوات مقرمشة لم تتحول بعد إلى اللون الأصفر أو البني. ولكن، حتى لو كان الورق الأخضر للبنجر سيئاً، فقد لا يؤثر ذلك على حبة البنجر.

الحفظ



افصل الرأس من حبة البنجر. يُخزن البنجر في الدرج وتُلف الأوراق في مناشف ورقية وتُحفظ في كيس بلاستيكي في الثلاجة.

التحضير



اغسل البنجر وافركه بلطف، وإذا تنوي أكله نيئاً، أنزع قشرته. يفضل بشر البنجر للحصول على أفضل النتائج. يشوى أو يُطهى على البخار أو يُسلق مع بقاء القشرة عليه. وعند طهيه جيداً، يفترض أن تنتزع القشرة بسهولة.

المعلومات الصحية

البنجر مصدر رائع لفيتامين "أ" والألياف والفولات والبوتاسيوم والمغنيسيوم. يحتوي نصف كوب واحد من البنجر المطهي على 4% من القيمة اليومية الموصى بها من الحديد.



هل تعلم...؟

- أن البنجر بأكمله صالح للأكل، حتى الورق الأخضر!
- يحتوي البنجر على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطانات.
- كان البنجر يستخدم في العصور القديمة لعلاج الصداع وآلام الأسنان.

النصائح وطرق الطهي

- كن حذراً عند تقطيع البنجر لأنه سيؤدي إلى تلطيخ السطح.
- يمكنك طهي البنجر بسرعة في الميكروويف.

টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: বীট

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

হলুদ বা বাদামি হয়ে যাচ্ছে না এমন মুচমুচে সবুজ পাতাযুক্ত শক্ত (তুলতুলে বা নরম নয়) বীট খুঁজে নিন। কিন্তু, এমনকি বীটের সবুজ পাতা নষ্ট হয়ে গেলেও বীট ভালো থাকতে পারে।



সংরক্ষণ করা

বীটের উপরের অংশ বীট থেকে আলাদা করে নিন। বীটগুলো একটি ড্রয়ারে সংরক্ষণ করুন এবং পাতাগুলো কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।



প্রস্তুত করা

বীটগুলো ধুয়ে নিন এবং আলতোভাবে ঘষে নিন, যদি কাঁচা খান তাহলে খোসা ছাড়িয়ে নিন; কাঁচা বীট গ্রেট করে নিলে সবচেয়ে ভালো হয়। খোসা সহ রোস্ট করুন, স্টিম করুন, অথবা সিদ্ধ করুন। রান্না করা হলে খোসা সহজেই ছাড়িয়ে নেওয়া যাবে।



স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য

বীট ভিটামিন এ, ফাইবার, ফলেট, পটাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়ামের একটি চমৎকার উৎস। আধা কাপ রান্না করা বীটে প্রতিদিনের জন্য সুপারিশকৃত আয়রনের 4% থাকে।

আপনি কি জানতেন...?

- বীটের প্রতিটি অংশই খাওয়া যায়, এমনকি সবুজ পাতাও।
- বীটে উচ্চ মাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা অনেক ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
- প্রাচীনকালে মাথা ব্যথা ও দাঁতে ব্যথার জন্য বীট ব্যবহার করা হতো।

টিপস ও কৌশল

- বীট কাটার সময় সতর্ক থাকুন কারণ এগুলো পৃষ্ঠতলে দাগ ফেলে দেয়।
- আপনি মাইক্রোওয়েভে দ্রুত বীট রান্না করতে পারেন।

বালসামিক ভিনাইগ্রেটের সঙ্গে রোস্ট করা বীট

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 6 টি মাঝারি বীট
- ½ কাপ বালসামিক ভিনেগার
- 1 কাপ এক্সট্রা-ভার্জিন অলিভ অয়েল
- 1 টেবিল-চামচ সরিষা
- 2 টেবিল-চামচ মধু
- 1 আঁটি তাজা পার্সলে (কিমা করা)
- লবণ ও মরিচ স্বাদমতো

নির্দেশনা:

- ওভেন 400 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় গরম করে নিন।
- বীটগুলো ধুয়ে ফেলুন এবং আলতোভাবে চেপে শুকিয়ে নিন। অল্প পরিমাণ অলিভ অয়েল ও লবণ দিয়ে বীট মেখে নিন। প্রতিটি বীট অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে মুড়িয়ে নিন।
- শীট প্যানের উপর বীটগুলো সাজিয়ে দিন এবং আনুমানিক 40 মিনিটের জন্য ওভেনে রাখুন। (কাঁচা চামচ ব্যবহার করে চেক করুন যে নরম হয়েছে কিনা)।
- ছোট বাটিতে ভিনেগার ও তেল একসঙ্গে হুইস্ক করে নিন। সরিষা, মধু, লবণ ও মরিচ যোগ করুন।
- ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, একটি ছোট ছুরি দিয়ে বীটগুলোর খোসা ছাড়িয়ে নিন। বীটগুলো ½ ইঞ্চি কাঠি বা চাকতির আকারে কেটে নিন। বীট ও মিশ্রণের মধ্যে ভিনাইগ্রেট যোগ করুন।
- পার্সলে দিয়ে গার্নিশ করুন এবং একটি সাইড ডিশ হিসেবে অথবা কচি সবুজ পাতার সঙ্গে পরিবেশন করুন।

ধনিয়া পাতা দিয়ে বীট সালাদ

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 2টি বীট
- 1টি পেঁয়াজ
- 1 কোয়া রসুন
- 1টি লেবু
- ধনিয়া পাতা, অলিভ অয়েল, লবণ ও মরিচ

নির্দেশনা:

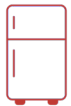
- একটি পাত্রে ঠাণ্ডা পানির মধ্যে বীটগুলো নিন এবং ভালোভাবে সিদ্ধ হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- পেঁয়াজ কেটে চার টুকরা করে নিন। রসুন ও ধনিয়া পাতা কেটে ছোট ছোট টুকরা করে নিন এবং একসঙ্গে মিশিয়ে নিন।
- পেঁয়াজ, রসুন ও ধনিয়া পাতার মধ্যে লেবুর রস চিপে দিন। অল্প পরিমাণ লবণ যোগ করুন। বীটের সঙ্গে মেশানোর আগ পর্যন্ত এই মিশ্রণটি রেখে দিন।
- বীটগুলো ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, সেগুলো কেটে চার টুকরা করে নিন এবং অলিভ অয়েল দিয়ে মেখে নিন।
- পেঁয়াজ ও ধনিয়া পাতার সঙ্গে বীটগুলো একসঙ্গে মিশিয়ে নিন, অল্প পরিমাণ লবণ ও মরিচ যোগ করুন, এবং উপভোগ করুন! ঠাণ্ডা অবস্থায় পরিবেশন করলে সবচেয়ে ভালো।

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Betteraves



Achat

Les betteraves doivent être fermes (pas molles ou pâteuses) et les feuilles doivent être croquantes et ne pas jaunir ou brunir. Mais même si les feuilles de betteraves sont mauvaises, les betteraves elles-mêmes peuvent être bonnes.



Conservation

Séparer les fanes des betteraves. Conserver les betteraves dans un tiroir et envelopper les légumes verts dans du papier absorbant et les conserver dans un sac en plastique au réfrigérateur.



Préparation

Laver et frotter délicatement les betteraves ; si elles sont consommées crues, enlever la peau ; les betteraves crues sont meilleures lorsqu'elles sont râpées. Rôtir, cuire à la vapeur ou bouillir avec la peau. La peau doit se détacher facilement une fois cuite.



Informations en matière de santé

Les betteraves sont une **excellente source de vitamine A, de fibres, de folate, potassium et magnésium**. Une demi-tasse de betteraves cuites contient 4 % de la valeur quotidienne recommandée en fer.

Le saviez-vous... ?

- Toutes les parties de la betterave sont comestibles, même les feuilles !
- Les betteraves sont riches en antioxydants qui réduisent le risque de nombreux types de cancers.
- Dans l'Antiquité, la betterave était utilisée pour soigner les maux de tête et les maux de dents.

Conseils pratiques et astuces

- Faites attention lorsque vous coupez les betteraves, car elles tachent la surface.
- Les betteraves peuvent être cuites rapidement au micro-ondes.

Betteraves rôties à la vinaigrette balsamique

Ingrédients (pour 4 personnes)

6 betteraves moyennes
½ tasse de vinaigre balsamique
1 tasse d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de miel
1 bouquet de persil frais (haché) Sel et poivre à volonté

Instructions :

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Rincer les betteraves et les éponger. Frotter les betteraves avec une petite quantité d'huile d'olive et de sel. Envelopper chaque betterave dans du papier d'aluminium.
3. Disposer les betteraves sur une plaque et les mettre au four pendant environ 40 minutes. (Vérifier la souplesse à l'aide d'une fourchette).
4. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre et l'huile à l'aide d'un fouet. Ajouter la moutarde, le miel, le sel et le poivre.
5. Une fois refroidies, retirer la peau des betteraves à l'aide d'un petit couteau. Couper les betteraves en bâtonnets ou en disques de 2,5 cm de diamètre. Ajouter la vinaigrette aux betteraves et mélanger.
6. Garnir de persil et servir en accompagnement ou sur des jeunes pousses.

Salade de betteraves à la coriandre

Ingredients (pour 4 personnes)

2 betteraves
1 oignon
1 gousse d'ail
1 citron
Coriandre, huile d'olive, sel et poivre

Instructions :

1. Placer les betteraves dans une casserole avec de l'eau froide et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
2. Couper l'oignon en quatre. Hacher l'ail et la coriandre en petits morceaux et les mélanger.
3. Presser le citron sur les oignons, l'ail et la coriandre. Ajouter une petite quantité de sel. Laisser reposer ce mélange jusqu'à ce qu'il soit mélangé aux betteraves à la fin.
4. Lorsque les betteraves sont vieilles, les couper en quartiers et les mélanger à l'huile d'olive.
5. Mélanger les betteraves avec la sauce à l'oignon et à la coriandre, ajoutez un peu de sel et de poivre et déguster ! A consommer de préférence froid.

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Bètrav

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Siveye bètrav yo pou yo fèm (pa mou oswa pat) epi fèy yo dwe kwoustiyan epi yo pa dwe jòn oswa mawon. Men, menmsi fèy bètrav yo pa bon, bètrav yo kapab toujou bon.



Konsève

Separe tèt bètrav yo. Konsève bètrav nan yon tiwa epi vlope legim vèt yo nan papye ki kapab absòbe epi konsève yo nan yon sachè plastik nan frijidè.



Preparasyon

Lave epi fwote bètrav yo tou dousman; si yo ap manje bètrav yo kri, retire po a; bètrav kri yo pi bon lè yo rape yo. Woti, kuit abaz vapè, oswa bouyi ak po. Po a dwe detache fasil yon fwa li kuit.



Enfòmasyon sou Sante

Bètrav yo se yon **gwo sous Vitamin A, fibr, folat, potasyòm ak manyezyòm**. Yon demi tas bètrav kuit gen 4% nan valè fè yo rekòmande chak jou.

Èske w te konnen...?

- Yo kapab manje pati nan bètrav la, menm fèy yo!
- Bètrav yo chak ak anti-oksidan ki diminye risk pou anpil kalite kansè.
- Nan tan lontan, yo te konn itilize bètrav pou pase tèt fè mal ak dan fè mal.

Konsèy and Tricks

- Fè atansyon lè w ap koupe bètrav yo, paske yo tache nan sifas yo.
- Ou kapab kuit bètrav yo byen vit nan mikwo-ond

Bètrav Woti avèk Vinegrèt Balzamik

Engredyan (Sèvi 4 moun)

6 bètrav mwayen
½ tas vinèg balzamik
1 tas luil doliv ekstra vyèj
1 gwo kiyè moutad
2 gwo kiyè siwo myèl
1 bouke pèsi ki fre (rache)
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

1. Chofè fou a alavans a 400°F.
2. Rense bètrav yo epi seche yo. Fwote bètrav la avèk yon ti kantite luil doliv ak sèl. Vlope chak bètrav nan yon fèy aliminyòm.
3. Ranje bètrav yo sou yon plak epi mete yo nan fou pandan anviwon 40 minit. (Itilize yon fouchèt pou verifye souplès la).
4. Nan yon ti bòl, melanje vinèg ak luil grasa yon aparèy pou fwote. Ajoute moutad, siwo myèl, sèl ak pwav.
5. Yonfwa li fin frèt, retire po bètrav yo grasa yon ti kouto. Koupe bètrav yo nan fòm baton oswa won nan gwo ½ pous. Ajoute vinegrèt nan bètrav la epi melanje yo.
6. Dekore avèk pèsi epi sèvi kòm akonpayman oswa sou pous ki jèn.

Salad abaz Bètrav ak Koryand

Engredyan (Sèvi 4 moun)

2 bètrav
1 zonyon
1 gous lay
1 sitwon
Koryand, luil doliv, sèl ak pwav.

Enstriksyon:

1. Mete bètrav yo nan yon kaswòl ki gen dlo frèt epi kite yo kuit jiskaske yo kuit.
2. Koupe zonyon an fè kat (4) moso. Rache lay la ansanm ak koryand lan fè ti moso epi melanje yo.
3. Prije sitwon an sou zonyon yo, lay la ak koryand lan. Ajoute yon ti kantite sèl. Kite melanj sa a repoze jiskaske li melanje ak bètrav yo pou fini.
4. Lè bètrav yo la lontan, koupe yo an kare epi melanje yo ak luil doliv.
5. Melanje bètrav yo ak zonyon yo epi koryand lan ansanm, ajoute yon ti sèl ak pwav, epi amize w! Li pi bon pou sèvi li frèt.

요리 팁 및 조리 방법: 비트

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

익은 아삭하고 노랑거나 갈색으로 변하지 않은 것으로 단단한 비트를 고르세요(물컹거리거나 부드러운 것은 피하세요). 하지만 비트 잎이 상했다라도, 뿌리 부분은 여전히 신선할 수 있습니다.



보관 방법

비트 잎은 뿌리에서 분리하세요. 비트는 채소 칸 서랍에 보관하고, 잎은 종이타월로 싼 후 비닐봉지에 넣어 냉장고에 보관하세요.



준비하기

비트를 씻고 부드럽게 문질러 주세요. 생으로 먹을 경우 껍질을 벗기고, 강판에 갈아 먹는 것이 가장 좋습니다. 껍질을 벗기지 않은 채로 굽거나, 찌거나, 삶을 수 있습니다. 조리 후에는 껍질이 쉽게 벗겨집니다.



건강 정보

비트는 **비타민 A,식이섬유, 엽산, 칼륨, 마그네슘이 풍부한 훌륭한 식품**입니다. 조리한 비트 반 컵에는 하루 권장 철분 섭취량의 4%가 들어 있습니다.

알고 계셨나요?

- 비트는 잎까지 전부 먹을 수 있는 식물입니다!
- 항산화 성분이 풍부하여 다양한 종류의 암 발생 위험을 낮춰줍니다.
- 고대에는 비트를 두통과 치통 치료에도 사용했습니다.

요령 및 팁

- 비트를 자를 때는 표면에 물이 들 수 있으니 주의하세요.
- 전자레인지로 빠르게 조리할 수 있습니다.

발사믹 비네그레트 가미한 구운 비트

재료 (4인분)

중간 크기 비트 6개
발사믹 식초 ½컵
엑스트라 버진 올리브유 1컵
머스터드 1큰술
꿀 2큰술
신선한 파슬리 1단(잘게 다진 것),
소금과 후추 (기호에 따라)

조리 방법

- 오븐을 400°F(약 200°C)로 예열합니다.
- 비트를 씻고 물기를 닦습니다. 소량의 올리브유와 소금으로 비트를 문질러줍니다. 각 비트를 알루미늄 호일에 싸줍니다.
- 베이킹 시트에 올려 오븐에 넣고 약 40분간 굽습니다. (포크로 찌러 부드러운 정도 확인).
- 작은 불에 식초와 올리브유를 넣고 잘 섞습니다. 머스터드, 꿀, 소금, 후추를 추가합니다.
- 구운 비트를 식힌 후, 작은 칼로 껍질을 벗깁니다. 비트를 ½인치 두께의 막대 또는 원형으로 자릅니다. 비네그레트 드레싱을 비트에 붓고 섞습니다.
- 파슬리를 얹어 장식하고, 결들임 요리로 제공하거나 어린잎 채소 위에 올려 서빙하세요.

고수 가미한 비트 샐러드

재료 (4인분)

비트 2개
양파 1개
마늘 1쪽
레몬 1개
고수, 올리브유, 소금, 후추

조리 방법

- 냄비에 찬물을 붓고 비트를 넣은 후 익을 때까지 삶습니다.
- 양파는 4등분으로 자릅니다. 마늘과 고수를 잘게 다진 후 섞습니다.
- 레몬을 짜서 양파, 마늘, 고수 위에 뿌립니다.
- 소금을 약간 넣습니다. 비트와 섞기 전까지 재워둡니다. 비트가 식으면, 4등분으로 자르고 올리브유와 섞습니다.
- 비트에 양파, 고수 소스를 넣고 섞은 뒤, 소금과 후추를 약간 추가합니다. 차게 해서 드시면 가장 맛있습니다.

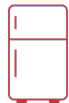
Советы и способы приготовления: Свекла

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте свеклу крепкую (не мягкую и без вмятин) со свежей ботвой, не вялой или пожелтевшей. Если ботва испортилась, сами корнеплоды могут быть пригодными к употреблению.



Хранение

Отделите свеклу от ботвы. Храните свеклу в ящике. Заверните ботву в бумажное полотенце и храните в пластиковом пакете в холодильнике.



Приготовление

Вымойте свеклу, аккуратно потерев; для употребления в сыром виде очистите от кожуры. Сырая свекла особенно вкусна, если ее натереть. Для запекания, варки и приготовления на пару кожуру не снимают. Она легко снимется после приготовления.



Польза

Свекла **богата витамином А, клетчаткой, фолатом, калием и магнием**. В половине стакана приготовленной свеклы содержится 4 % рекомендованной суточной нормы железа.

Знаете ли вы...?

- Все части свеклы годны к употреблению, даже ботва!
- Свекла богата антиоксидантами, которые снижают риск многих видов рака.
- В древние времена свеклу применяли для лечения головной и зубной боли.

Полезные советы

- Режьте свеклу осторожно, чтобы избежать окрашивания поверхностей.
- Свеклу можно быстро приготовить в микроволновой печи.

Запеченная свекла с бальзамическим уксусом

Ингредиенты (на 4 порции)

6 средних свекл
½ стакана бальзамического уксуса
¼ стакана оливкового нерафинированного масла первого отжима
1 ст. ложка горчицы
2 ст. ложки меда
1 пучок свежей петрушки (порубить)
Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовой шкаф до 400 °F (204 °C).
2. Вымойте свеклу и промокните насухо. Слегка натрите свеклу оливковым маслом с солью. Заверните каждую в алюминиевую фольгу.
3. Положите свеклу на противень и поставьте в духовой шкаф примерно на 40 минут. (Проверьте готовность вилкой.)
4. В небольшой миске смешайте уксус с маслом. Добавьте горчицу, мед, соль и черный перец.
5. Когда свекла остынет, очистите ее от кожуры небольшим ножом. Нарежьте свеклу на полоски или ломтики толщиной ½ дюйма (около 1 см). Полейте свеклу соусом и перемешайте.
6. Украсьте петрушкой и подавайте как гарнир или на молодой зелени.

Салат из свеклы с кинзой

Ингредиенты (на 4 порции)

2 свеклы
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 лимон
Кинза, оливковое масло, соль и черный перец

Способ приготовления:

1. Положите свеклу в кастрюлю с холодной водой и отварите ее до готовности.
2. Порубите луковицу на четыре части. Мелко нарежьте чеснок и кинзу и перемешайте.
3. Выдавите сок из лимона на лук, чеснок и кинзу. Немного посолите. Отставьте смесь в сторону до перемешивания со свеклой.
4. Когда свекла остынет, порежьте ее на четыре части и добавьте оливковое масло.
5. Смешайте свеклу с соусом из лука и кинзы, добавьте щепотку соли и перца. Приятного аппетита! Блюдо лучше подавать холодным.

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: چقندر

بلسامک وینیگریٹ کے ساتھ روست کیے ہوئے چقندر

- اجزاء (چار افراد کے لیے)
6 عدد درمیانے سائز کے چقندر
½ کپ بلسامک سرکہ
1 کپ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
1 کھانے کا چمچ سرسوں
2 کھانے کے چمچ شہد
1 گڈی تازہ پارسے (باریک کٹا ہوا) نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. اوون کو 400 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کریں۔
2. چقندر کو دھو کر خشک کریں۔ تھوڑا سا زیتون کا تیل اور نمک لگا کر چقندر کو اچھی طرح مل لیں۔ ہر چقندر کو ایلومینیم فوائل میں لپیٹیں۔
3. انہیں بیکنگ شیٹ پر رکھ کر تقریباً 40 منٹ کے لیے اوون میں رکھیں۔ (گلنے کا چیک کرنے کے لیے کانٹے کا استعمال کریں)۔
4. ایک چھوٹے پیالے میں بلسامک سرکہ اور زیتون کے تیل کو اچھی طرح پھینٹیں۔ اس میں سرسوں، شہد، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔
5. جب چقندر ٹھنڈے ہو جائیں تو چھوٹے چاقو سے ان کا چھلکا اتار لیں۔ چقندر کو ½ انچ لمبی یا گول شکل میں کاٹ لیں۔ چقندر میں وینیگریٹ شامل کر کے ملائیں۔
6. پارسے سے سجائیں اور سائیڈ ڈش یا برے پتوں کے سالاد پر پیش کریں۔

چقندر کا سالاد دھنیا کے ساتھ

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 2 عدد چقندر
1 عدد پیاز
1 جوه لہسن
1 عدد لیموں
دھنیا، زیتون کا تیل، نمک اور کالی مرچ

ہدایات:

1. چقندر کو ایک برتن میں ٹھنڈے پانی کے ساتھ رکھ کر ابالیں جب تک کہ وہ مکمل طور پر پک نہ جائیں۔
2. پیاز کو چار حصوں میں کاٹ لیں۔ لہسن اور دھنیا کو باریک کاٹ کر آپس میں ملائیں۔
3. لیموں کا رس پیاز، لہسن اور دھنیا پر نچوڑیں۔ تھوڑا سا نمک شامل کریں۔ اس آمیزے کو چقندر کے ساتھ ملانے تک رکھ چھوڑیں۔
4. جب چقندر ٹھنڈے ہو جائیں تو انہیں چار ٹکڑوں میں کاٹیں اور زیتون کے تیل کے ساتھ ملائیں۔
5. چقندر کو پیاز اور دھنیا کی چٹنی کے ساتھ ملائیں، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ شامل کریں، اور لطف اٹھائیں! ٹھنڈا پیش کرنا بہترین ہے۔

خریداری



ایسے چقندر تلاش کریں جو سخت ہوں (نرم یا دھیلے نہ ہوں) اور جن کے پتے کرسپ ہوں، یعنی زرد یا بھورے نہ ہو رہے ہوں۔ تاہم، اگر چقندر کے پتے خراب بھی ہوں، تو خود چقندر اب بھی ٹھیک ہو سکتا ہے۔

ذخیرہ



چقندر کے پتے چقندر سے الگ کر لیں۔ چقندر کو دراز میں رکھیں، اور پتوں کو پیپر ٹاول میں لپیٹ کر پلاسٹک بیگ میں فریج میں محفوظ کریں۔

تیاری



چقندر کو دھو کر نرمی سے رگڑیں۔ اگر کچا کھا رہے ہوں تو چھلکا اتار لیں؛ کچا چقندر کدوکش کر کے کھانا بہتر ہوتا ہے۔ چقندر کو چھلکے سمیت بھونیں، بھاپ میں پکائیں یا ابالیں۔ پکنے کے بعد اس کا چھلکا بآسانی اُتر سکتا ہے۔

صحت سے متعلق معلومات

چقندر وٹامن اے، فائبر، فولیٹ، پوٹاشیئم، اور میگنیشیئم کا بہترین ذریعہ ہے۔ پکے ہوئے چقندر کا آدھا کپ روزانہ درکار آئرن کی مقدار کا 4 فیصد فراہم کرتا ہے۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- چقندر کا ہر حصہ قابل خورد ہوتا ہے، حتیٰ کہ اس کے پتے بھی!
- چقندر میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کئی اقسام کے کینسر کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
- قدیم زمانے میں چقندر کو سردرد اور دانت کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔

مددگار مشورے اور تدابیر

- قندر کاٹتے وقت احتیاط کریں کیونکہ یہ سطح پر داغ چھوڑ سکتا ہے۔
- چقندر کو مائیکروویو میں تیزی سے پکایا جا سکتا ہے۔