

Tips and How to Cook: Carrots



Buying

Look for **firm (not limp) carrots** with **unblemished surfaces**. Carrots come in a **variety of colors** beside orange and **can be prepared all the same way**.



Storing

When carrots are sold with their green tops attached, **store leaves and carrots separately**. Carrots should be **refrigerated**. Store in a **plastic bag in a drawer**.



Prepping

Carrots do not need to be peeled; peel only the damaged areas. Trim greens if attached.

Carrot Information



Carrots are crunchy, tasty, and highly nutritious. They are filled with **beta carotene, fiber, Vitamin K1, potassium, and antioxidants**. They are found in **yellow, white, orange, red, and purple!**

**Healthline.com*

Peeling Techniques



Peeler



Knife

Did you know...?

- **Cooked carrots provide slightly more Vitamin A than raw carrots.** Why? Because the heat breaks down the cell walls making the nutrient content more available.*
- Carrots contain Vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts. **
- Carrots were first mistaken as parsnips, which is a close relative.***

* The Dole Nutrition Handbook

** <http://tonsoffacts.com/28-fun-interesting-facts-carrots/>

*** <http://www.carrotmuseum.co.uk/history1.html>

Highlights

- Carrots can be kept up to two months but leaves will last a few days
- Carrot greens are great for a garnish or tossed into a soup or stock

Consumerreports.org

Carrot and Zucchini Stir Fry

Ingredients (Serves 4)

3 tablespoons vegetable oil
3 zucchini, shredded
2 carrots, peeled and shredded
2 garlic cloves, minced
2 tablespoons fresh herbs or
1 tablespoon dried (parsley or basil)
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a medium frying pan over medium-high heat.
2. Add zucchini, carrots and garlic. Cook until vegetables are soft, about 7 minutes
3. Stir in herbs, salt and pepper. Serve and enjoy.

Carrot and Cabbage Slaw

Ingredients (Serves 4)

2 cups carrots, grated
2 cups cabbage, finely grated
2 teaspoons Dijon mustard
1 tablespoon red or white wine vinegar
2 tablespoons honey
Juice of 1 lemon
Salt and pepper to taste
3 tablespoons extra virgin olive oil

Directions:

1. In a bowl, combine mustard and vinegar. Add honey and lemon juice. Season with salt and pepper. Slowly whisk in oil.
2. Combine dressing with grated carrots and cabbage. Serve chilled. Enjoy!

Consejos y cómo cocinar: Zanahorias



Comprar

Busque zanahorias que estén **firmes y sin manchas**. Las zanahorias vienen en una variedad de colores y todos los colores se pueden preparar igual.



Guardar

Si la zanahoria trae la hortaliza (mata) adjuntada, **guarde la zanahoria y la mata aparte**. Puede mantener la hortaliza envuelta en un papel de toalla húmeda y en la nevera.



Preparar

No necesita pelar la zanahoria. Pélela solamente si tiene partes dañadas.

Información sobre la zanahoria



Las zanahorias son crujientes, sabrosas y altamente nutritivas. Están llenas de **beta caroteno, fibra, vitamina K1, potasio y antioxidantes**. Las puedes encontrar en los colores amarillo, blanco, naranja, rojo y púrpura!

*Healthline.com

Técnicas de pelar



Pelador



Cuchillo

Zanahorias y calabacines salteados

Ingredientes (4 porciones)

3 cucharadas de aceite vegetal
3 calabacines rallados
2 zanahorias peladas y ralladas
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de hierbas frescas o 1 cucharada de hierbas deshidratadas (perejil o albahaca)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano a fuego medio
2. Agregue los calabacines, las zanahorias y el ajo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 7 minutos.
3. Agregue hierbas, sal y pimienta al gusto. Sirva. ¡Buen provecho!

Ensalada de zanahoria y repollo

Ingredientes (4 porciones)

2 tazas de zanahorias, ralladas
2 tazas de repollo, rallado finamente
2 cucharaditas de mostaza Dijon
1 cucharada de vinagre de vino tinto o blanco
2 cucharadas de miel
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

1. En un tazón mezcle la mostaza y el vinagre. Añada la miel y el jugo de 1 limón. Sazone con sal y pimienta. Lentamente incorpore y bata el aceite.
2. Combine el aderezo con el repollo y las zanahorias ralladas. Sirva fría. ¡Buen provecho!

¿Sabía que...?

- Las zanahorias cocidas proporcionan un poco más de vitamina A que las zanahorias crudas. ¿Por qué? Porque el calor descompone las paredes celulares haciendo que el contenido de nutrientes esté más disponible.*
- Las zanahorias contienen buenas fuentes de vitamina C, que es buena para combatir los resfriados y sanar heridas.**
- Las zanahorias inicialmente fueron confundidas con chirivía. Que es un pariente cercano.***

* The Dole Nutrition Handbook

** <http://tonsoffacts.com/28-fun-interesting-facts-carrots/>

*** <http://www.carrotmuseum.co.uk/history1.html>

Consejos y trucos

Las zanahorias se pueden mantener hasta dos meses, pero las hojas durarán unos días.

Las ramas verdes de zanahoria son ideales para decorar o para dar sabor a una sopa o caldo.

Consumerreports.org

النصائح وطرق الطهي: الجزر

الجزر والكوسا المقشاة

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- 3 كوسا، مبشورة
- 2 حبة جزر، مقشرة ومقطعة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة أعشاب طازجة أو
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مجفف أو ريحان ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة.
2. تُضاف الكوسا والجزر والثوم، تُطهى لمدة 7 دقائق تقريباً حتى تصبح الخضروات ناعمة.
3. تُضاف الأعشاب والملح والفلفل وتخلط. تقدم، وصحة وعافية!

سلطة الجزر والملفوف

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 2 كوب من الجزر المبشور
- 2 كوب من الملفوف المبشور ناعماً
- 2 ملعقة صغيرة من خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة من خل النبيذ الأحمر أو الأبيض
- 2 ملعقة كبيرة من العسل، عصير ليمونة واحدة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر

طريقة الطهي:

1. اخلط الخردل والخل في وعاء. يُضاف العسل وعصير الليمون. يُتبل بالملح والفلفل. يُخفق الزيت ببطء.
2. اخلط التتبيلة مع الجزر المبشور والملفوف. تُقدم مبردة. بالهناء والشفاء!

الشراء



ابحث عن الجزر المتناسك (غير الهزيل) ذي الأسطح الخالية من الشوائب. يأتي الجزر بألوان متنوعة إلى جانب اللون البرتقالي ويمكن تحضيره بنفس الطريقة.

الحفظ



عندما يُباع الجزر مع الجزء الأخضر، تُخزن الأوراق والجزر بشكل منفصل. يجب وضع الجزر في الثلاجة. يُحفظ الجزر في كيس بلاستيكي في درج.

التحضير



لا يلزم تقشير الجزر، قشّر الأجزاء المتضررة فقط باستخدام مقشرة أو سكين. يتم تقليم الجزء الأخضر إذا كان موجوداً.

المعلومات الصحية

الجزر مقرمش ولذيذ ومغذٍ للغاية. فهو مليء بالبيتا كاروتين والألياف وفيتامين K1 والبوليفينول ومضادات الأكسدة. يتوفر الجزر باللون الأصفر والأبيض والبرتقالي والأحمر والأرجواني!



هل تعلم...؟

- يحتوي الجزر المطبوخ على كمية من فيتامين "أ" أكثر بقليل من الجزر النيء. لماذا؟ لأن الحرارة تعمل على تكسير جدران الخلايا مما يتيح كمية أكبر من المحتوى الغذائي.
- يحتوي الجزر على فيتامين "ج"، وهو مفيد لمكافحة نزلات البرد وشفاء الجروح.
- قديماً تم الخلط بين الجزر والجزر الأبيض، وهو يشبهه كثيراً.

النصائح وطرق الطهي

- يمكن الاحتفاظ بالجزر لمدة تصل إلى شهرين لكن أوراقه لا تدوم سوى بضعة أيام.
- تُعد أوراق الجزر الخضراء إضافة رائعة للتزيين أو تُضاف إلى الحساء أو المرق.

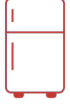
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: গাজর

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

পৃষ্ঠতলে দাগহীন শক্ত (নিম্বেজ নয়) গাজর খুঁজে নিন। কমলা ছাড়াও বিভিন্ন রঙের গাজর পাওয়া যায় এবং সবগুলো একই নিয়মে প্রস্তুত করা যায়।



সংরক্ষণ করা

সবুজ পাতা সহ গাজর বিক্রি করা হলে সেক্ষেত্রে পাতা ও গাজর পৃথকভাবে সংরক্ষণ করুন। গাজর ফ্রিজে রাখা উচিত। একটি ড্রয়ারে একটি প্লাস্টিকের ব্যাগের মধ্যে রাখুন।



প্রস্তুত করা

গাজরের খোসা ছাড়িয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হয় না, একটি পিলার বা ছুরি দিয়ে শুধু ক্ষতিগ্রস্ত অংশের খোসা ছাড়িয়ে নিন। পাতা সহ থাকলে সেগুলো কেটে আলাদা করে নিন।



স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য

গাজর মুচমুচে, সুস্বাদু, ও অত্যন্ত পুষ্টিকর। এগুলো বেটা-ক্যারোটিন, ফাইবার, ভিটামিন কে1, পটাশিয়াম, ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে সমৃদ্ধ। এগুলো হলুদ, সাদা, কমলা, লাল, ও বেগুনি রঙের হয়ে থাকে।

আপনি কি জানতেন...?

- কাঁচা গাজরের তুলনায় রান্না করা গাজর কিছুটা বেশি ভিটামিন এ সরবরাহ করে থাকে। কেন? কারণ তাপের কারণে কোষের দেয়াল ভেঙে গিয়ে পুষ্টি উপাদান আরো বেশি লভ্য হয়ে উঠে।
- গাজরে ভিটামিন সি রয়েছে, যেটি ঠাণ্ডার বিরুদ্ধে লড়াই করা এবং কাটা জায়গা সারিয়ে তোলার জন্য ভালো।
- গাজরকে প্রথমদিকে ভুলবশত পার্সনিপ বলে মনে করা হতো, যেটি এর একটি কাছাকাছি প্রজাতি।

টিপস ও কৌশল

- গাজর দুই মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায় কিন্তু পাতাগুলো কয়েক দিন ভালো থাকবে।
- গাজরের সবুজ পাতা গার্নিশ হিসেবে ব্যবহারের জন্য অথবা স্যুপ বা স্টকে মেশানোর জন্য চমৎকার।

গাজর ও জুকিনি স্ট্র ফ্রাই

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 3 টেবিল-চামচ ভেজিটেবল অয়েল
- 3টি জুকিনি, পাতলা করে কেটে নেওয়া
- 2টি গাজর, খোসা ছাড়িয়ে নেওয়া এবং পাতলা করে কেটে নেওয়া
- 2 কোয়া রসুন, কিমা করা
- 2 টেবিল-চামচ তাজা ভেষজ অথবা
- 1 টেবিল-চামচ শুকনো পার্সলে বা পুদিনা লবণ ও মরিচ স্বাদমতো

নির্দেশনা:

- মাঝারি-উচ্চ তাপে একটি মাঝারি ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করুন।
- জুকিনি, গাজর ও রসুন যোগ করুন। সবজি নরম না হয়ে আসা পর্যন্ত, প্রায় 7 মিনিট রান্না করুন।
- হার্ব, লবণ ও মরিচ দিয়ে নাড়ুন। পরিবেশন করুন এবং উপভোগ করুন।

গাজর ও বাঁধাকপির রু

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 2 কাপ গাজর, গ্রেট করা
- 2 কাপ বাঁধাকপি, মিহিভাবে গ্রেট করা
- 2 চা-চামচ ডিজন সরিষা
- 1 টেবিল-চামচ লাল বা সাদা ওয়াইন ভিনেগার
- 2 টেবিল-চামচ মধু
- 1টি লেবুর রস
- স্বাদমতো লবণ ও মরিচ
- 3 টেবিল-চামচ এক্সট্রা-ভার্জিন অলিভ অয়েল

নির্দেশনা:

- একটি বাটিতে সরিষা ও ভিনেগার মিশিয়ে নিন। মধু ও লেবুর রস যোগ করুন। স্বাদমতো লবণ ও মরিচ যোগ করুন। তেলের মধ্যে ধীরে ধীরে হুইস্ক করুন।
- গ্রেট করা গাজর ও বাঁধাকপির সঙ্গে ড্রেসিং একসঙ্গে মেশান। ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Achat



Achat

Les carottes doivent être fermes (et non molles) et leur surface ne doit pas être abîmée. Les carottes existent dans une grande gamme de couleurs en plus de l'orange et peuvent être préparées de la même manière.



Conservation

Lorsque les carottes sont vendues avec leurs fanes vertes, stocker les feuilles et les carottes séparément. Les carottes doivent être conservées au réfrigérateur. Conserver dans un sac en plastique dans un tiroir.



Préparation

Il n'est pas nécessaire d'éplucher les carottes, mais seulement les parties abîmées à l'aide d'un économe ou d'un couteau. Couper les feuilles si elles sont attachées.



Informations en matière de santé

Les carottes sont croquantes, savoureuses et très nutritives. Elles contiennent du bêta-carotène, des fibres, de la vitamine K1, du potassium et des antioxydants. On les trouve en jaune, blanc, orange, rouge et violet !

Le saviez-vous... ?

- Les carottes cuites apportent un peu plus de vitamine A que les carottes crues. Pourquoi ? La chaleur décompose les parois cellulaires, ce qui rend les éléments nutritifs plus accessibles.
- Les carottes contiennent de la vitamine C, qui permet de lutter contre les rhumes et de guérir les coupures.
- Les carottes ont d'abord été confondues avec le panais, qui est un proche parent de la carotte.

Conseils pratiques et astuces

- Les carottes se conservent jusqu'à deux mois, mais les feuilles ne durent que quelques jours.
- Les carottes vertes sont idéales comme garniture ou comme ingrédient dans une soupe ou un bouillon.

Sauté de carottes et de courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes)

3 cuillères à soupe d'huile végétale
3 courgettes râpées
2 carottes pelées et râpées,
2 gousses d'ail émincées
2 cuillères à soupe d'herbes fraîches ou
1 cuillère à soupe de persil ou de basilic séché
Sel et poivre à volonté

Instructions :

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire de taille moyenne à feu moyen-vif.
2. Ajouter les courgettes, les carottes et l'ail. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 7 minutes.
3. Incorporer les herbes, le sel et le poivre. Servir et déguster.

Salade de carottes et de chou

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 tasses de carottes râpées
2 tasses de chou finement râpé,
2 cuillères à café de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou blanc
2 cuillères à soupe de miel Jus d'un citron
Sel et poivre à volonté
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Instructions :

1. Dans un bol, mélanger la moutarde et le vinaigre. Ajouter le miel et le jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter lentement l'huile en fouettant.
2. Mélanger la vinaigrette avec les carottes et le chou râpés. Servir frais. Bon appétit !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Kawòt



Achte

Chèche kawòt ki fèm (ki pa mou) epi ki gen sifas ki pa tache. Kawòt yo vini nan yon varyete koulè akote oranj, epi yo kapab prepare yo menm jan an.



Konsève

Lè yo vann kawòt yo avèk fèy vèt, konsève fèy yo ak kawòt yon fason ki separe. Yo dwe mete kawòt yo nan frijidè. Konsève yo nan yon sachè plastik nan yon tiwa.



Preparasyon

Li pa nesèsè pou kale kawòt yo; kale sèlman kote ki gate yo grasa yon eplich oswa yon kouto. Koupe fèy yo si yo tache ladan.



Enfòmasyon sou Sante

Kawòt yo kwokan, yo gou, epi yo nitritif anpil. Yo chaje ak beta kawotèn, fib, Vitamin K1, potasyòm, ak anti-oksidan. Yo jwenn yo nan koulè jòn, blan, oranj, wouj, ak mov!

Èske w te konnen...?

- Kawòt ki kuit bay plis Vitamin A pase kawòt kri yo. Poukisa? Chalè a dekonpoze pawa seli yo, sa ki lakoz eleman nitritif yo vin pi disponib.
- Kawòt yo gen Vitamin C, ki pèmèt ou goumen kont rim epi geri blesi.
- Toudabò, yo te konfonn kawòt yo avèk panè, ki se pwòch fanmi li.

Konsèy and Tricks

- Kawòt yo kapab konsève rive jis de (2) mwa, men, fèy yo ap dire sèlman kèk jou.
- Kawòt vèt yo bon antanke ganiti oswa nan yon soup oswa yon bouyon.

Sote abaz Kawòt ak Koujèt

Engredyan (Sèvi 4 moun)

3 gwo kiyè luil vejetal
3 koujèt ki rape
2 kawòt, ki pele oswa rache
2 gous lay, emense
2 gwo kiyè fèy plant fre oswa
1 gwo kiyè pèsi oswa bazilik seche
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

1. Mete luil la nan yon chodyè pou fri ki gen gwosè mwayen, sou dife mwayen ki vif.
2. Ajoute koujèt la, kawòt ak lay la. Kuit li jiskaske legim yo lage, pandan anviwon 7 minit.
3. Brase li nan fèy plant, sèl ak pwav. Sèvi li epi amize w.

Salad abaz Kawòt ak Chou

Engredyan (Sèvi 4 moun)

2 tas kawòt, rape
2 tas chou, ki rache byen fen
2 ti kiyè moutad Dijon
1 gwo kiyè vinèg abaz diven wouj oswa blan
2 gwo kiyè siwo myèl
Ji ak 1 sitwon
Sèl ak pwav pou bay gou
3 gwo kiyè luil doliv ekstra vyèj

Enstriksyon:

1. Melanje moutad la ak vinèg la nan yon bòl. Ajoute siwo myèl ak ji sitwon. Asezone avèk sèl ak pwav. Ajoute luil tou dousman pandan w ap fwete li.
2. Melanje vinegrèt la avèk kawòt epi chou rape. Sèvi li fre. Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 당근

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

단단한(축 늘어지지 않은) 당근을 고르고, 표면에 상처가 없는지 확인하세요. 당근은 주황색 외에도 다양한 색이 있지만 동일한 방법으로 조리할 수 있습니다.



보관 방법

당근에 초록색 잎이 달린 채로 판매되는 경우, 잎과 당근을 따로 보관하세요. 당근은 반드시 냉장 보관해야 합니다. 비닐봉지에 넣어 채소 칸 서랍에 보관하세요.



준비하기

당근은 껍질을 꼭 벗길 필요는 없습니다. 손상된 부분만 필러나 칼로 벗기면 됩니다. 잎이 붙어 있을 경우에는 잘라내세요.



건강 정보

당근은 아삭하고 맛있으며 영양이 풍부합니다. 베타카로틴, 식이섬유, 비타민 K1, 칼륨, 항산화 성분이 가득 들어 있습니다. 당근은 노란색, 흰색, 주황색, 빨간색, 보라색 등 다양한 색으로 존재합니다!

알고 계셨나요?

- 익힌 당근은 생당근보다 약간 더 많은 비타민 A를 제공합니다. 왜일까요? 열을 가하면 세포벽이 부서져 영양소가 더 잘 흡수되기 때문입니다.
- 당근에는 비타민 C도 함유되어 있어 감기 예방과 상처 치유에 도움이 됩니다.
- 당근은 처음에 파스닙이라는 비슷한 뿌리채소로 오해받았다고 합니다.

요령 및 팁

- 당근 뿌리는 최대 두 달까지 보관이 가능하지만, 잎은 며칠 정도만 유지됩니다.
- 당근 잎은 고명으로 사용하거나 수프, 육수에 넣어 사용하면 아주 좋습니다.

당근과 주키니 볶음

재료 (4인분)

식물성 기름 3큰술,
주키니 3개(강판에 간 것),
당근 2개(껍질을 벗기고 강판에 간 것),
다진 마늘 2쪽
신선한 허브 2큰술 또는
말린 파슬리 또는 바질 1큰술,
소금과 후추 (기호에 따라)

조리 방법

- 중간 크기의 프라이팬에 중강불로 기름을 달굽니다.
- 주키니, 당근, 마늘을 넣습니다. 채소가 부드러워질 때까지 약 7분간 조리합니다.
- 허브, 소금, 후추를 넣고 섞습니다. 접시에 담아 맛있게 드세요.

당근 양배추 슬로우

재료 (4인분)

당근 2컵(강판에 간 것)
양배추 2컵(곱게 채 썬 것), 디종 머스터드 2작은술
레드 와인 또는 화이트 와인 식초 1큰술
꿀 2큰술, 레몬 1개의 즙
소금과 후추 (기호에 따라)
엑스트라 버진 올리브유 3큰술

조리 방법

- 불에 머스터드와 식초를 넣고 섞습니다. 꿀과 레몬즙을 추가합니다. 소금과 후추로 간을 합니다.
- 올리브유를 천천히 넣으면서 거품기로 저어 드레싱을 만듭니다. 드레싱을 강판에 간 당근과 양배추에 넣고 골고루 섞습니다.

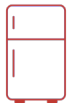
Советы и способы приготовления: Морковь

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте крепкие (не вялые) корнеплоды без пятен и повреждений на поверхности. Морковь бывает разного цвета, помимо оранжевого, но ее готовят одинаково.



Хранение

Если морковь продается с ботвой, храните ботву и морковь отдельно. Морковь можно хранить в холодильнике. Храните в пластиковом пакете в ящике.



Приготовление

Морковь не нужно очищать от кожуры; снимайте кожуру только с поврежденных мест картофелечисткой или ножом. Обрежьте ботву (при наличии).



Польза

Морковь хрустящая, вкусная и богата полезными веществами. В ней много бета-каротина, клетчатки, витамина К1, калия и антиоксидантов. Морковь бывает желтая, белая, оранжевая, красная и фиолетовая!

Знаете ли вы...?

- Витамина А немного больше в приготовленной моркови, чем в сырой. Почему? От тепла оболочка клеток разрушается и высвобождает полезные вещества.
- В моркови содержится витамин С, который помогает в заживлении ран и борьбе с простудой.
- Изначально морковь путали с пастернаком — ее ближайшим родственником.

Полезные советы

- Морковь можно хранить до двух месяцев, однако ботва портится через несколько дней.
- Морковная ботва подходит для украшения блюд и добавления в суп или бульон.

Жареная морковь с цуккини

Ингредиенты (на 4 порции)

3 ст. ложки растительного масла
3 цуккини, нашинковать
2 моркови, очистить от кожуры и нашинковать
2 зубчика чеснока, мелко нарезать
2 ст. ложки свежих трав или
1 ст. ложка сушеной петрушки или базилика
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- В средней сковороде разогрейте масло на среднем огне.
- Добавьте цуккини, морковь и чеснок. Готовьте, пока овощи не станут мягкими, примерно 7 минут.
- Вмешайте травы, соль и перец. Приятного аппетита!

Салат из моркови с капустой

Ингредиенты (на 4 порции)

2 стакана тертой моркови
2 стакана мелко шинкованной капусты
2 чайные ложки дижонской горчицы
1 ст. ложка красного или белого виноградного уксуса
2 ст. ложки меда Сок 1 лимона
Соль и черный перец по вкусу
3 ст. ложки оливкового нерафинированного масла первого отжима

Способ приготовления:

- В миске смешайте горчицу с уксусом. Добавьте мед и сок лимона. Добавьте соль и перец по вкусу. Аккуратно вмешайте венчиком масло.
- Полейте тертую морковь и капусту соусом. Подавать в охлажденном виде. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: گاجریں

گاجر اور توری کا اسٹر فرانی

- اجزاء (چار افراد کے لیے)
3 کھانے کے چمچ سبزیوں کا تیل
3 توریوں، کدوکش کی ہوئی
2 عدد گاجریں، چھیلی اور کدوکش کی ہوئی
2 جوہ لہسن، باریک کٹے ہوئے
2 کھانے کے چمچ تازہ جڑی بوٹیاں یا
1 کھانے کا چمچ خشک پارسلی یا تلسی نمک اور کالی
مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک درمیانے فراننگ پین میں درمیانی سے تیز آنچ پر تیل گرم کریں۔
2. اس میں توریوں، گاجریں اور لہسن شامل کریں۔ تقریباً 7 منٹ تک پکائیں، یہاں تک کہ سبزیاں نرم ہو جائیں۔
3. اس میں جڑی بوٹیاں، نمک اور کالی مرچ شامل کر کے بلائیں۔ پیش کریں اور لطف اٹھائیں۔

گاجر اور بند گوبھی کا ٹھنڈا سالاد

- اجزاء (چار افراد کے لیے)
2 کپ گاجریں، کدوکش کی ہوئی
2 کپ بند گوبھی، باریک کدوکش کی ہوئی
2 چائے کے چمچ ڈیجون سرسوں
1 کھانے کا چمچ سرخ یا سفید وائن سرکہ
2 کھانے کے چمچ شہد
1 لیموں کا رس
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ
3 کھانے کے چمچ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل

ہدایات:

1. ایک پیالے میں سرسوں اور سرکہ ملائیں۔ اس میں شہد اور لیموں کا رس شامل کریں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر مزہ کے مطابق ذائقہ بنائیں۔ اب آہستہ آہستہ تیل شامل کرتے ہوئے پھینٹیں۔
2. یہ ڈریسنگ گاجروں اور بند گوبھی میں شامل کر کے ملائیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!

خریداری



ایسی گاجریں تلاش کریں جو سخت ہوں (مرجھائی ہوئی نہ ہوں) اور جن کی سطح صاف اور بے داغ ہو۔ گاجر صرف نارنجی ہی نہیں بلکہ مختلف رنگوں میں دستیاب ہوتی ہیں، اور تمام رنگوں کو ایک ہی طریقے سے تیار کیا جا سکتا ہے۔

ذخیرہ



جب گاجریں ان کے سبز پتے سمیت فروخت کی جائیں تو پتوں اور گاجروں کو الگ الگ ذخیرہ کریں۔ گاجروں کو فریج میں رکھنا چاہیے۔ انہیں پلاسٹک بیگ میں ڈال کر دراز میں محفوظ کریں۔

تیاری



گاجروں کو چھیلنے کی ضرورت نہیں ہوتی؛ صرف خراب شدہ حصے کو چاقو یا چھیلنے والے آلے سے چھیلیں۔ اگر پتے لگے ہوں تو انہیں کاٹ دیں۔

صحت سے متعلق معلومات

گاجریں گُرگری (کرنچی)، مزیدار اور نہایت غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ بیٹا کیروٹین، فائبر، وٹامن کے 1، پوٹاشیئم، اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ پیلے، سفید، نارنجی، سرخ، اور جامنی رنگوں میں پائی جاتی ہے!



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- پکی ہوئی گاجریں کچی گاجروں کے مقابلے میں تھوڑی زیادہ مقدار میں وٹامن اے فراہم کرتی ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ پکانے کی حرارت خلیاتی جھلی توڑ دیتی ہے، جس سے غذائی اجزاء زیادہ آسانی سے جذب ہو سکتے ہیں۔
- گاجروں میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے، جو نزلہ زکام سے لڑنے اور زخم بھرنے کے لیے مفید ہے۔
- ابتدائی زمانے میں گاجروں کو پارسنپ (ایک قریبی نسبت رکھنے والی سبزی) سمجھا جاتا تھا۔

مددگار مشورے اور تدابیر

- گاجریں دو ماہ تک محفوظ رکھی جا سکتی ہیں، لیکن ان کے پتے صرف چند دن ہی تازہ رہتے ہیں۔
- گاجروں کے پتے سجاوٹ کے طور پر یا سوپ یا یخنی میں ڈالنے کے لیے بہترین ہوتے ہیں۔