

All About Rutabaga



Fun Fact: Askov, Minnesota has held a Rutabaga Festival every August since 1913!

Rutabaga provides 12% of your daily fiber needs in one serving.

Choose firm, solid, smooth rutabagas with unblemished skin.

Store rutabagas in the refrigerator for 2-3 weeks, or unrefrigerated for about a week.

Tips: Rutabagas can be cooked or pureed before freezing for later use.



RECIPE

Rutabaga Hash

Servings: 4

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Ingredients :

2 rutabaga, peeled

1 tablespoon cooking oil

1 teaspoon garlic powder

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Shred the peeled rutabaga using a hand grater.
2. Over medium heat, add the cooking oil to a pan.
3. Add the rutabaga to the pan and spread evenly.
4. Allow the rutabaga to begin to crisp, cooking for 4-5 minutes before stirring.
5. Stir in the garlic powder, salt, and pepper. Cook for an additional 5 minutes, or until the rutabaga is crisp.



Todo sobre el nabo sueco



Dato Curioso: Askov, Minnesota tiene un festival de nabo sueco cada año en Agosto desde 1913!

El nabo sueco en una porción contiene el 12% de su necesidad de fibra diaria.

Escoja nabo que sean firmes, solidos, con piel suave y limpia.

Guarde en el refrigerador por 2-3 semanas, o por una semana sin refrigerador.

Consejo: antes de congelar el nabo sueco lo puede cocinar o hacer un puree para usar mas tarde.



RECETA

Hash de nabo sueco

Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cook time: 10 minutos

Ingredientes :

2 nabo sueco, pelados

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de polvo de ajo

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Ralle el nabo sueco con un rallador de mano
2. Sobre fuego medio, añadir el aceite a la sartén
3. Anadir el nabo sueco a la sartén en una forma pareja
4. Deje que el nabo sueco se cocine hasta que este crujiente, unos 4-5 minutos antes de mezclar.
5. Anadir el polvo de ajo, sal, y pimienta. Cocine por 5 minutos adicionales, o hasta que el nabo sueco este crujiente. Stir in the garlic powder, salt, and pepper.

