

# ALL ABOUT GOLDEN BEETS

**GOLDEN BEETS:** Golden beets are the lesser known beet of the beet family, but equally as nutritious and doubly delicious! Gold beets are sweeter than red beets and have less of the “earthy” flavor that red beets tend to have. The greens of the beetroot are highly nutritious and should always be eaten! Try them in a smoothie, sautéed, or added to your favorite soup.

**STORAGE:** Store uncooked beets covered in the refrigerator. They will last for several weeks. Cooked beets can store for up to a week in the refrigerator. Beets can also be pickled and will store for several months. Beet greens should be removed from the beetroot and stored separately.

**USE:** Wash the skin with a brush. Cook beets whole with the peel on, either roasted or boiled. Let cool and the peel will remove easily.

**FUN FACT:** Every beet has a different level of sweetness! Many people who say they don’t like beets, in fact love golden beets. If you think you don’t like beets, try one of the other colors, including red, golden, candy stripe or even white!

**Do you love Fresh2You Recipe Bundles?**

Don’t miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## GOLDEN BEET BORSCHT (*or* ROAST)

Prep time: 20 min / Cook Time: 30 min / Servings: 2-4 people

### INGREDIENTS

2 tablespoons oil  
2-3 medium sized beets, greens removed  
1 small cabbage, roughly chopped  
1 pound gold potatoes, washed and diced  
1 medium onion, diced  
Salt to taste

OPTIONAL: Sprinkle with dill and/or sour cream

*Note: Wrap beet greens in a damp towel and save in the refrigerator for another meal, or simply sautéed with garlic.*

### DIRECTIONS

1. In a medium saucepan, begin to gently sauté onion in 1 tbsp oil.
2. Wash and peel golden beets. Dice in 1/2 inch pieces, and add to pan. Add 4 cups of water or broth. Simmer while preparing other ingredients.
3. Optional: Puree the beets and onions before adding the cabbage and potatoes for a soup with a silky texture.
4. Chop the cabbage and dice the potatoes. Add to the pan and continue to cook until all vegetables are tender (20-25 additional minutes).
5. Sprinkle with fresh dill or fennel and a dollop of sour cream!

**For the Roast:** Preheat the oven to 425 degrees. Follow the directions in the same order. Instead of adding ingredients to a saucepan, use a lined roasting pan or cookie sheet.

# TODO SOBRE LAS REMOLACHAS DORADAS

**REMOLACHA DORADA:** La remolacha dorada es la remolacha menos conocida de la familia de la remolacha, ¡pero igual de nutritiva y doblemente deliciosa! Las remolachas doradas son más dulces que las rojas y tienen menos del sabor "terroso" que suelen tener las remolachas rojas. ¡Las hojas de la remolacha son muy nutritivas y siempre se deben comer! Pruébelos en un batido, salteados o agregados a su sopa favorita.

**ALMACENAMIENTO:** Guarde las remolachas crudas cubiertas en el refrigerador. Durarán varias semanas. Las remolachas cocidas se pueden almacenar hasta una semana en el refrigerador. Las remolachas también se pueden encurtir y se almacenarán durante varios meses. Las hojas de remolacha deben retirarse de la remolacha y almacenarse por separado.

**USO:** Lavar la piel con un cepillo. Cocine las remolachas enteras con la piel, ya sea asadas o hervidas. Deje enfriar y se pelará fácilmente.

**DATO CURIOSO:** ¡Cada remolacha tiene un nivel diferente de dulzura! Muchas personas que dicen que no les gusta la remolacha, de hecho aman la remolacha dorada. Si cree que no le gusta la remolacha, pruebe con uno de los otros colores, incluido el rojo, el dorado, las rayas dulces o incluso el blanco.

**Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?**

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

.....

## BORSCHT (O ASDAO) DE REMOLACHA DORADA

Preparación: 20 minutos / Cocción: 30 minutos / Porciones: 2-4 personas

### INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite  
2-3 remolachas de tamaño mediano, sin hojas  
1 col pequeña, ruscamente picada  
1lb de papas doradas, lavadas y cortadas en cubos  
1 CEBOLLA MEDIA, PICADA

Sal al gusto

OPCIONAL: Rociar con eneldo y/o crema agria

Nota: Envuelva las hojas de remolacha en una toalla húmeda y guárdelas en el refrigerador para otra comida, o simplemente saltee con ajo.

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola mediana, comience a saltear suavemente la cebolla en 1 cucharada de aceite.
2. Lavar y pelar las remolachas doradas. Cortar en dados de 1/2 pulgada y agregar a la sartén. Agregue 4 tazas de agua o caldo. Cocine a fuego lento mientras prepara otros ingredientes.
3. Opcional: Haga un puré de remolacha y cebolla antes de agregar el repollo y las papas para obtener una sopa con una textura sedosa.
4. Picamos la col y las papas en dados. Agregue a la sartén y continúe cocinando hasta que todas las verduras estén tiernas (20-25 minutos adicionales).
5. ¡Espolvoree con eneldo fresco o hinojo y una cucharada de crema agria!

**Para el asado:** Precaliente el horno a 425 grados. Siga las instrucciones en el mismo orden. En lugar de agregar ingredientes a una cacerola, use una bandeja para hornear forrada o una bandeja para hornear galletas.