

HOW TO:

RUTABAGA Nabo



WHAT IS A RUTABAGA? A rutabaga, also known as a “swede” or “yellow turnip,” is a mild-flavored, firm-textured root vegetable thought to be a hybrid of the turnip and the cabbage. It is high in vitamin C, zinc, and dietary fiber. The greens found at the top of the rutabaga are edible and may be eaten like spinach.

HOW TO SELECT RUTABAGA: Look for rutabaga that is firm, heavy, and without soft spots or crack.

HOW TO PREPARE RUTABAGA: Before cooking, peel rutabaga and cut into cubes, slices, or wedges.

- **Sautéed Rutabaga:** Sauté diced rutabaga in cooking oil over medium-high heat until tender for about 10 to 12 minutes. Season with salt and pepper.
- **Roasted Rutabaga:** Preheat oven to 425°F. Toss diced rutabaga with cooking oil, salt, and pepper. Arrange in a single layer on a baking sheet and bake for 40 minutes, stirring at least once halfway through.
- **Mashed Rutabaga:** Boil diced rutabaga until tender. Drain and mash with milk, salt, and pepper. Mix in your favorite mashed potato add-ins.

¿QUÉ SON NABOS? El nabo, también conocido como “nabo sueco” o “nabo amarillo,” es una raíz vegetal con textura firme y de sabor suave que es un híbrido del nabo y la col. Tiene un alto contenido de vitamina C, zinc, y fibra dietética. Las hojas que se encuentran en la parte superior del nabo son comestibles y se pueden comer como la espinaca.

CÓMO SELECCIONAR NABOS: Busca un nabo que es firme, pesado, y sin manchas o grietas.

CÓMO PREPARAR NABOS: Antes de cocinar, pela el nabo y corta en cubos, rodajas, o trozos.

- **Nabos Salteados:** Saltea los trozos del nabo en aceite encima de fuego medio-alto hasta que estén tiernos, aproximadamente 10 a 12 minutos. Sazona con sal y pimienta.
- **Nabos Asados:** Precalienta el horno a 425°F. Mezcla el nabo cortado con aceite, sal, y pimienta. Organiza en una sola capa sobre una bandeja de horno y hornea por 40 minutos. Agita los trozos al menos una vez a medias del tiempo.
- **Puré de Nabo:** Hierve el nabo cortado hasta que esté tierno. Escurre el agua y hacer un puré con los trozos. Incorpora leche, sal, y pimienta. Puede mezclar con los ingredientes preferidos de puré de papa (queso, cebolla verde, mantequilla, etc.)