

HOW TO:

TURNIPS Nabos



WHAT ARE TURNIPS? Turnips are round, firm root vegetables with white and purple skin and, usually, white flesh. Small young turnips are slightly sweet with tender skin that does not need to be peeled. As turnips age they develop a stronger flavor and tougher skin that requires peeling. Turnips are an excellent source of vitamin C.

HOW TO SELECT TURNIPS: Look for turnips that are firm and free of wrinkles or soft spots.

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

- **Sautéed Turnips:** Sauté diced turnips in a small amount of cooking oil over medium heat until tender, about 5 minutes. Season with salt and pepper. Add lemon juice on top for extra flavor.
- **Roasted Turnips:** Preheat oven to 400°F. Toss diced turnips with cooking oil, salt, and pepper. Arrange in a single layer on a baking sheet and bake for 30-45 minutes, stirring at least once halfway through. For “turnip fries,” slice raw turnips into sticks and then roast.
- **Mashed Turnips:** Boil diced turnips until tender, about 20 minutes. Drain and mash with milk, salt, and pepper. Mix in your favorite mashed potato add-ins.
- **Turnip Soup:** Sauté onion and leeks for several minutes in a large saucepan over medium heat. Add diced turnips, potatoes, chicken broth, garlic, salt, pepper, and a bay leaf and simmer until potatoes and turnips are tender. Discard bay leaf and puree until smooth.

¿QUÉ SON NABOS? Los nabos son tubérculos firmes y redondos. Su piel es blanca y púrpura y su carne normalmente es blanca. Los nabos pequeños son un poco dulces y su piel es tan suave que no necesitan ser pelados. A medida que los nabos se van madurando desarrollan un sabor fuerte y su piel se torna más dura por lo que requieren ser pelados. Los nabos son una fuente excelente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR NABOS: Escoja nabos que sean firmes y libres de arrugas o magulladuras.

CÓMO PREPARAR NABOS: Antes de cocinarlos, pele los nabos y córtelos en cubitos, rebanadas, o cuñas.

- **Nabos Salteados:** En un poco de aceite, sofría los nabos cortados en cubos a fuego medio hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Sazónelos con sal y pimienta. Para agregarles sabor rocíelos con jugo de limón.
- **Nabos Horneados:** Precaliente el horno a 400°F. Mezcle los nabos cortados en cubitos con aceite, sal y pimienta. En una bandeja para hornear, acomódelos en una sola capa y hornéelos de 30 a 45 minutos, revuélvalos por lo menos una vez a mitad de la cocción. Para preparar nabos como “papitas fritas”, córtelos en palitos y luego hornéelos.
- **Puré de Nabos:** Hierva los nabos en cubitos hasta que ablanden, aproximadamente por 20 minutos. Escúrralos y páselos inmediatamente por el pasapuré, uniéndolos con leche, sal y pimienta. Mezcle con sus ingredientes favoritos para puré de papas.
- **Sopa de Nabos:** En una olla grande, a fuego medio, sofría cebollas y puerros por varios minutos. Añada cubitos de nabos, papas, caldo de pollo, ajo, sal, pimienta y una hoja de laurel, cocínelo hasta que las papas y los nabos se ablanden. Saque la hoja de laurel y despatúrrelo hasta que quede como una crema.