

LAO

ນີ້ແມ່ນຜັກບິດ, ໃຊ້ແຕ່ງໜ້າຂອງກິນຄືກັນກັບຜັກຫົມ (ຕົ້ມ, ຫື່ງ, ຂົ້ວແລ້ວຄົນ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ໃນແກງ). ອົບ, ຕົ້ມ ຫຼື ຕົ້ມຮາກກັບນ້ຳມັນ ແລະ ສະໝຸນໄພ ແລະ ເຄື່ອງເທດ ທີ່ທ່ານມັກ ຫຼື ປອກ ແລະ ກິນສົດກັບສະລັດ.



These are beets. Cook the green tops like spinach (boil, steam, stir fry or add to soup). Bake, broil, or boil the root with some oil and your favorite herbs and spices OR peel and eat raw in a salad.

BEETS

BEETS

These are beets. Cook the green tops like spinach (boil, steam, stir fry or add to soup). Bake, broil, or boil the root with some oil and your favorite herbs and spices OR peel and eat raw in a salad.



ນີ້ແມ່ນຜັກບິດ, ໃຊ້ແຕ່ງໜ້າຂອງກິນຄືກັນກັບຜັກຫົມ (ຕົ້ມ, ຫື່ງ, ຂົ້ວແລ້ວຄົນ ຫຼື ຕົ້ມໃສ່ໃນແກງ). ອົບ, ຕົ້ມ ຫຼື ຕົ້ມຮາກກັບນ້ຳມັນ ແລະ ສະໝຸນໄພ ແລະ ເຄື່ອງເທດ ທີ່ທ່ານມັກ ຫຼື ປອກ ແລະ ກິນສົດກັບສະລັດ.

LAO