

VIETNAMESE

Đây là củ cải đường. Cách nấu phần lá giống như rau bina (luộc, hấp, xào hoặc nấu súp). Bỏ lò, nướng, hoặc luộc củ với dầu ăn, rau thơm và gia vị ưa thích HOẶC lột vỏ và ăn sống trong món salad.



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.



Đây là củ cải đường. Cách nấu phần lá giống như rau bina (luộc, hấp, xào hoặc nấu súp). Bỏ lò, nướng, hoặc luộc củ với dầu ăn, rau thơm và gia vị ưa thích HOẶC lột vỏ và ăn sống trong món salad.

VIETNAMESE