

KHMER

១. ឆ្នែកស្លឹកយើងចម្អិនដូចគ្នានឹងស្ពីណាចដែរ

(ស្លែង ឬ បន្លែមតិលើ) ។ យើងអាចដុត អាំង ឬស្លោកមើមជាមួយនិងប្រេងខ្លះ និងជីខ្លះ និងគ្រឿងទេសដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬចិត ហើយញ៉ាំញ៉ាំនៅបាន ។



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.



ទាំងនេះគឺជាឆ្នែកស្លឹកយើងចម្អិនដូចគ្នានឹងស្ពីណាចដែរ (ស្លោក ចំហុយ អាត្រឡាប់ ឬ បន្លែមតិលើ ស៊ុប) ។ យើងអាចដុត អាំង ឬស្លោកមើមជាមួយនិងប្រេងខ្លះ និងជីខ្លះ និងគ្រឿងទេសដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬចិត ហើយញ៉ាំញ៉ាំនៅបាន ។

KHMER