

# Củ Rau Cần Tây

## Tên nhỏ: xấu xí



### Thành phần dinh dưỡng:

#### Củ chứa:

- Vitamin C cho **một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ.**
- Chất xơ và chất kali giúp **trái tim khỏe mạnh.**
- Protein chay cho **cơ bắp mạnh mẽ.**
- Rất ít calo nhưng là một thứ **rau cảm thấy no** hài lòng và dinh dưỡng khi được thêm vào bữa ăn.

#### Thay đổi Màu:

Cắt củ, giống như cắt táo, có thể thay đổi màu sắc khá nhanh chóng. Để ngăn chặn điều này, đặt cắt củ vào một bát nước với một vài giọt chanh hoặc nước chanh để ngăn chặn đổi màu.



#### Nó là gì?

Củ là cội rễ mùa đông thường nấu chín và nghiền nát, được sử dụng trong các món súp, món hầm và tập cầm, nhưng cũng có thể được thêm vào món rau sống!

#### Mùi vị như thế nào?

Loại rau củ này có một kết cấu tương tự như khoai tây nhưng hơi cứng. Nó có một hương vị nhẹ của rau cần tây và coi đẹp mắt vào nhiều món ăn, sẽ được sử dụng như củ khoai tây!

#### Tin Vui!

- Nó đã được gọi là "xấu xí" vì hình dạng của nó. Tuy nhiên, đôi khi các loại rau xấu xí nhất có thể gồm nhiều hương vị và dinh dưỡng!
- Củ (còn gọi là rễ cần tây) có liên quan chặt chẽ với cần tây được tìm thấy trong các cửa hàng, nhưng nhiều khi nó đặc biệt được trồng để lấy gốc rễ.
- Thân tộc của củ này là củ cải vàng, cà rốt, rau mùi tây, và hời.
- Nấu ăn dễ dàng và có thể: luộc, nướng, hấp, thái nhỏ, nghiền và nhiều hơn nữa!
- Sử dụng nó như là bạn sử dụng củ khoai tây! Xin thấy công thức và chuẩn bị hướng dẫn ở trang kế.



hopelink  
Helping people. Changing lives.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ:

### CHỌN:

Nhỏ để dễ trung bình thường có hương vị tốt nhất và kết cấu. Rễ lớn hơn có thể tốt hơn cho thêm vào món thịt hầm hoặc khoai tây nghiền.

### LƯU TRỮ:

Giữ toàn bộ trong một túi nhựa bên trong tủ lạnh cho đến 3-4 tháng.

Tốt nhất là không để đóng băng rau này.

### ĐUN SÔI:

Toàn bộ gọt vỏ:

25-30 phút

Thái lát: 8-10 phút

Cắt cục vuông : 5-8 phút.

### ĐỂ DÀNG THÊM:

- Cắt cục vào súp
- Củ vụn để xà lách trộn, xà lách hoặc món thịt hầm.
- Cắt cục và chảo nướng quay.

Prepared by Hopelink

Volunteers

References:

1. Staub, Jack. [www.npr.org](http://www.npr.org)
2. Celeriac. Nutrition-and-you.com
3. Celeriac. Worldcommunitycookbook.org
4. KitLKat / Foter / CC BY-NC-ND. [www.foter.com](http://www.foter.com)
5. Small celery root. StevenJackson Photography / Foter / CC BY. [www.foter.com](http://www.foter.com)

# Làm thế nào để chuẩn bị Củ



Bước: 1

2

3

**Bước 1:** Cẩn thận cắt trên và dưới để tạo ra một bề mặt phẳng bằng.

**Bước 2:** Đặt mặt bằng trên tấm thớt. Cẩn thận gọt vỏ màu nâu.

**Bước 3:** Cắt thành cục vuông theo công thức và tiếp tục với các hướng dẫn.

## Củ và Khoai Tây Nghiền

### Thành phần:

- 1 lb. củ (khoảng 2 rễ trung bình hoặc 4 chén cắt cục)
- 2 1/2 lb. khoai tây (khoảng 6 1/2 chén ) cắt cục
- 1/4 chén (1/2 thanh) bơ nhạt
- 1/2 chén (hoặc nhiều hơn) sữa nguyên chất
- 1/4 chén xắt nhỏ lá cần tây (théo ý thích)

Ý KIẾN: Dùng nước cốt gà, nước rau, hay là sữa bột thay thế cho sữa nguyên chất .

1. Gọt vỏ và cắt củ thành miếng 1-inch.
2. Gọt vỏ khoai tây và cắt thành miếng 1-inch.
3. Cắt bơ thành cục nhỏ.
4. Nấu ăn rễ cần tây trong nồi lớn đun sôi chung với nước muối 5 phút.
5. Thêm khoai tây vào nồi, nấu cho đến khi tất cả các loại rau mềm, khoảng 20 phút.
6. Ráo nước.
7. Bỏ rau vào nồi; khuấy trên lửa vừa cho đến khi khô cạn, 1 đến 2 phút.
8. Tắt lửa, thêm bơ.
9. Sử dụng nĩa đánh khoai tây với bơ cho mềm.
10. Thêm 1/2 chén sữa; đánh mềm; thêm sữa thêm nếu còn đặc. Bỏ vỏ lá cần tây và muối tiêu.



hopelink  
Helping people. Changing lives.