



## KOHLRABI

### **WHAT IS KOHLRABI?:**

Kohlrabi, meaning “cabbage turnip” in German, is a root vegetable with tough green or purple outer skin and crisp, white flesh. It looks like a turnip with green stalks and edible leaves. Kohlrabi may be eaten raw or cooked and is an excellent source of vitamin C and a good source of fiber.

### **HOW TO SELECT KOHLRABI:**

Look for kohlrabi that is firm and heavy for its size. The bulb should be free of cracks and the leaves should be brightly colored.

### **HOW TO PREPARE KOHLRABI:**

Thoroughly wash the kohlrabi and then remove the stems and leaves. Since the kohlrabi skin must be peeled, remove it before or after cooking. (Steaming the kohlrabi helps to loosen the skin.) Be sure to peel away the thick, fibrous layer below the skin as well.

**Raw Kohlrabi:** After peeling, chop, slice, grate, or dice kohlrabi into desired size pieces. Raw kohlrabi may be used as a crudité for dips, an addition to a green salad, or mixed with apples and turnips in a coleslaw.

**Steamed Kohlrabi:** Cut the kohlrabi into smaller pieces and boil water in a large pot. Place a steam basket in the pot and steam the kohlrabi until tender. Serve the kohlrabi plain, in a soup (in chunks or pureed for a “creamy” soup base), with a sauce, or prepared in a “mashed potato” consistency with a little bit of olive oil and garlic.

**Roasted Kohlrabi:** Preheat oven to 400°F. Peel and cut the kohlrabi into desired size pieces, toss with olive oil, garlic powder, paprika, salt, and pepper. Spread out on a baking sheet and place in oven for 10-15 minutes, flipping halfway. Remove from the oven and enjoy! For kohlrabi “fries,” cut the kohlrabi into “French fry” size pieces and place in oven at 425°F for 10-15 minutes, or until crispy!

**Sautéed Kohlrabi:** Remove the greens from the kohlrabi and chop into small pieces. In a sauté pan over medium heat, add a touch of olive oil and then the greens. Season with garlic powder, salt, pepper, and lemon juice. Cook for about 3-5 minutes and serve as a warm side with chicken or fish.



## COLINABO

### **¿QUÉ ES COLINABO?:**

En alemán “kohlrabi” que significa nabo arrepollado, es una raíz vegetal que tiene la piel de color verde o púrpura, con una pulpa crujiente y blanca. Como el nabo, sus tallos son verdes y las hojas son comestibles. El colinabo puede comerse crudo o cocido y es una fuente excelente de vitamina C, así como también una buena fuente de fibra.

### **CÓMO SELECCIONAR COLINABO:**

Escoja colinabos que sean firmes y pesados en proporción a su tamaño. El bulbo debe estar libre de grietas y las hojas deben ser de color brillante.

### **CÓMO PREPARAR COLINABO:**

Lave muy bien el colinabo y luego retire los tallos y hojas. Como el colinabo debe pelarse, retire la corteza antes o después de cocinarlo (el cocinarlo al vapor, facilita el proceso de pelarlo). Asegúrese de retirar también la capa fibrosa y gruesa que se encuentra debajo de la corteza.

**Colinabo Crudo:** Después de pelarlo, córtelo en rebanadas, en cubos, rállalo o píquelo del tamaño deseado. El colinabo crudo puede usarse para untar en dips o salsas de su gusto. También es delicioso en ensaladas verdes, o mezclado con manzanas y nabos en un coleslaw (ensalada de repollo).

**Colinabo al Vapor:** Corte el colinabo en trozos pequeños. Ponga a hervir agua en una olla grande, coloque la cesta de vapor y deje hervir el colinabo hasta que se ablande. Sírvalo solo, en una sopa (en trozos, o en puré para dar a la sopa una consistencia cremosa) en una salsa, o triturado en puré como “puré de papas”, mezclado con un poco de aceite de oliva y ajo.

**Colinabo al Horno:** Precaliente el horno a 400°F. Pele y corte el colinabo del tamaño deseado, mézclelo con aceite de oliva, ajo en polvo, paprika, sal y pimienta. Extiéndalo sobre una bandeja para hornear y llévelo al horno por 10-15 minutos volteándolo a mitad de cocción. Sáquelo del horno y ¡buen provecho! Para hacer “papas fritas” de colinabo, córtelo en bastoncitos tipo “papas fritas” y llévelo al horno a 425°F por 10-15 minutos, o hasta que queden crujientes.

**Colinabo Salteado:** Retire las hojas del colinabo y córtelo en trozos pequeños. En una sartén a fuego medio, añada un toque de aceite de oliva y luego las hojas. Sazone con ajo en polvo, sal, pimienta y jugo de limón. Cocine por aproximadamente 3-5 minutos y sírvalo como un acompañante caliente con pollo o pescado.