

All About Kohlrabi



Fun Fact: Kohlrabi is a member of the cabbage family!

Kohlrabi may look like a root, but it is actually a bulbous stem that grows above the ground.

Choose firm, solid, kohlrabi bulbs. Leaves should not have signs of yellowing

Cook: Kohlrabi can be eaten raw in a salad or slaw, or used for dipping hummus. It's also delicious roasted in the oven or sautéed, with olive oil, garlic, salt and pepper!

Store kohlrabi bulbs in your refrigerator for up to two weeks

Tips: Use the leaves of kohlrabi just like spinach. Small, tender leaves can be added to salads. Larger leaves should be cooked.



RECIPE

Mid-Seasons Lentil Soup



Servings: 4-6

Prep time: 20 minutes

Cook time: 25 minutes

Ingredients:

1 cup lentils, rinsed and soaked for 15-20 minutes
2 tablespoons, cooking oil
1 medium onion, finely diced
1-2 kohlrabi, peeled and diced (save the green leaves for later)
2 cloves of garlic, finely minced
1-2 tomatoes, diced
1 cup greens, chopped
2 cups of water
2 tablespoons fresh or dry herbs of choice
Salt and pepper (to taste)

Preparation:

1. In a medium bowl, rinse lentils, then cover with water and let soak for 15-20 minutes, adding water if necessary.
2. In a pan (saucepan or Dutch oven), heat cooking oil over medium heat. Sauté onion until soft, about 5 minutes, and then add diced kohlrabi.
3. Once the kohlrabi is soft and slightly browned, add garlic and sauté for another 1-2 minutes.
4. Add tomatoes, greens and herbs and continue cooking. Meanwhile, drain the lentils and add them to the sauté. Add 2 cups of water, raise the heat and bring to a strong simmer. Let mixture cook for 10-15 minutes until lentils are cooked but still firm.
5. Add salt and pepper to taste



Todo sobre el Colinabo



Dato Interesante: El colinabo esta en la familia del repollo!

El Colinabo puede parecer una raíz pero en realidad es un tallo bulboso que crece sobre la tierra

Escoja colinabo que sea firme, solido, y con hojas que no muestren señales de amarillear.

Cocinado: El colinabo se puede comer crudo en una ensalada o se puede comer con hummus. ¡También es delicioso asado en el horno o salteado, con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta!

Guarde los bulbos del colinabo en el refrigerador por 2 semanas.

Consejo: Use las hojas de colinabo como la espinaca. Hojas que sean tiernas y pequeñas pueden ser agregadas a ensaladas. Hojas grandes deberían ser cocinadas.



RECETA

Sopa de lentejas



Porciones: 4-6

Preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 25 minutos

Ingredientes:

1 taza de lentejas, enjuagadas y remojadas durante 15-20 minutos

2 cucharadas de aceite de cocina

1 cebolla mediana, finamente picada

1-2 colinabo, pelado y cortado en cubitos (guarde las hojas verdes para más adelante)

2 dientes de ajo, finamente picados

1-2 tomates, cortados en cubitos

1 taza de verduras picadas

2 tazas de agua 2 cucharadas de hierbas frescas o secas de elección

Sal y pimienta para probar)

Preparación:

1. En un tazón mediano, enjuague las lentejas, luego cúbralas con agua y déjelas en remojo durante 15-20 minutos, agregando agua si es necesario.
2. En una sartén (una cacerola o un horno holandés), caliente el aceite de cocina a fuego medio. Sofría la cebolla hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos, y luego agregue colinabo en cubos.
3. Una vez que el colinabo esté suave y ligeramente dorado, agregue el ajo y saltee por otros 1-2 minutos.
4. Agregue tomates, verduras y hierbas y continúe cocinando. Mientras tanto, escurra las lentejas y agréguelas al salteado.
5. Agregue 2 tazas de agua, suba el fuego y cocine a fuego lento. Deje que la mezcla cocine durante 10-15 minutos hasta que las lentejas estén cocidas pero firmes.
6. Añadir sal y pimienta al gusto
7. ¡Servir y disfrutar!

