

All about Kohlrabi



Fun Fact: Kohlrabi is in the cabbage family and tastes like a combination of cabbage and turnips, but sweeter and can be eaten raw or cooked

Choose small, smooth-skinned Kohlrabi with green leaves and a heavy bulb

Store in refrigerator.

Use Kohlrabi leaves immediately. Eat raw slices in a salad or saute with other vegetables.



RECIPE

Kale Kohlrabi and apple salad

Serving: 4

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 kohlrabi, peeled

1 bunch kale

1 medium apple

Vinaigrette:

1 tablespoon oil

1 tablespoon apple cider vinegar

Salt and pepper to taste.

Preparation:

1. Peel the Kohlrabi and cut into thin match sticks
2. Repeat the same process with the apple and mix together with Kohlrabi
3. Roll up kale into a cigar shape and cut into slices, and combine with the kohlrabi and apple, and set aside.
4. Place a tablespoon of the vinegar into a medium bowl
5. While mixing, slowly pour in a tablespoon of oil
6. Add salt and pepper
7. Pour on top of the kohlrabi and the apple.
8. Serve and enjoy!



Todo sobre el colinabo



Dato Interesante: El Colinabo es parte de la familia de repollo y tiene gusto a una combinación de repollo y nabo , pero mas dulce. Puede ser consumida crudo o cocinado.

Escoja un Colinabo pequeño que tenga piel de textura suave, con hojas verdes y un bulbo denso.

Conserva en el refrigerador

Use la hojas del colinabo inmediatamente. Puede consumir crudo o salteado con otros vegetales.



RECETA

Enslada de colinabo, manzana y col rizado

Porciones:4

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 colinabo, pelado

1 manzana

1 manojo de col rizado

Aderezo:

1 cucharada de aceite

1 cucharada de aceite de sidra de manzana.

Sal y pimienta a gusto

Preparacion:

1. Pelar el colinabo y cortar en tiras pequeñas
2. Repetir paso numero uno con las manzanas y mezclar con colinabo
3. Envolver el col rizado en forma de cigarro y cortar en tiritas. Combine con el colinabo y la manzana. Hago así un lado.
4. Agrgeue el vinagre a un tazon mediano.
5. Comienza a mezclar el vinagre y a la misma vez agregue el aceite.
- 6.Condimente con sal y andair a la ensalada.
- 8.Buen Provecho!

