



**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

## Kohlrabi carrot fritters



**Servings:** 8 fritters

**Prep time:** 5 minute

**Cook time:** 10 minutes

**Ingredients:**

2 kohlrabi

1 carrot

1 egg

1 tsp salt

1 tsp cayenne

**Optional sauce:**

1/2 Avocado

1/4 lime juice

**Preparation:**

1. Cut leaves off kohlrabi and peel bulb. Peel carrot. Shred vegetables into a bowl. Squeeze water out of shredded vegetables
2. Add egg, salt and cayenne. Mix thoroughly
3. Add oil over medium heat and add fritter patties to skillet. Brown on one side, then flip and brown on the other
4. **Optional:** in small bowl mix avocado, yogurt, lemon and salt
5. Serve and enjoy!



**Dato Interesante:** El Colinado 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

## Buñuelos de Colinabo y zanahoria



**Porciones:** 8 buñuelos

**Preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocion :** 10 minutos

**Ingredientes:**

2 Colinabos

1 zanahoria

1 huevo

1 cdta de sal

1 cdta pimentón

Salsa opcional:

1/2 Aguacate

**Preparacion:**

1. Corte las hojas del colinabo y pele los bulbos. Pele las zanahoria. Ralle los vegetales en un tazón. Exprima el agua de los vegetales.
2. Agregue el huevo, la sal y el pimentón. Mezcle bien.
3. Agregue el aceite a fuego mediano agregue los buñuelos a la sartén. Una vez que el lado de abajo este dorado de vuelta el buñuelo y repite en el otro lado.
4. **Opcional:** En un tazon pequeño mezcle el aguacate, el yogur, el limón, y las sal.