

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

Kohlrabi & Beet Falafel w/ Sweet Apple Slaw



Serving size: 4-6
Prep time: 20 minutes
Cook time: 10 minutes

Ingredients:

2 cups cooked chickpeas
1 tbsp cooking oil
1 large kohlrabi, shredded (SAVE GREENS)
1 large or 2-3 small beet(s), shredded, (SAVE GREENS)
1 Tbsp F2Y Herb Blend
2-3 cloves of garlic, minced
1 small onion, shredded or finely chopped
4 tablespoons cooking oil
Salt and pepper, to taste

Slaw:

1 large kohlrabi
1 apple of choice
1/4 cup apple cider vinegar
1 tablespoons honey
Salt and pepper, to taste

Preparation

1. Cook the chickpeas according to the instructions on the packaging. When finished, mash chickpeas in a large bowl with a fork.
2. Remove leafy greens from the kohlrabi and beets, finely chop the beet and kohlrabi greens and save for later. Peel the outer most layer of the kohlrabi and beets and shred both using a grater.
3. In a large skillet on medium heat, add 1 tbsp of oil and the garlic and sauté the garlic for 2 minutes. Add the chopped/shredded onion, beets and kohlrabi and sauté for another 5-7 minutes.
4. Combine cooked veggies, parsley, leafy greens, and mashed chickpeas in a large bowl. Mix well.
5. Form into small meatball-sized balls.
6. In a large frying pan over medium high heat, add the falafel. Brown the bottoms, 2-3 minutes, flipping half way through.
7. Meanwhile, peel the other Kohlrabi. Chop the kohlrabi and apple into matchsticks. Combine with apple cider vinegar and honey in a large bowl. Mix well.
8. Top the falafel with the apple slaw.
9. Serve and enjoy!



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

Esoja un 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

Falafel de colinabo y remolacha con ensalada de manzana dulce



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos

1 cucharada de aceite de cocina

1 colinabo grande, rallado (GUARDE LAS HOJAS VERDES)

1 remolacha grande o 2-3 remolachas pequeñas, trituradas, (GUARDE LAS HOJAS VERDES)

1 cucharada F2Y Herb Blend

2-3 dientes de ajo picados

1 cebolla pequeña, rallada o finamente picada

4 cucharadas de aceite de cocina

Sal y pimienta para probar

Ensalada:

1 colinabo grande

1 manzana

1/4 taza de vinagre de manzana

1 cucharada de miel

Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Cocine los garbanzos de acuerdo a las instrucciones en el envase. Cuando termine, triture los garbanzos en un tazón grande con un tenedor.
2. Retire las hojas verdes del colinabo y las remolachas, pique finamente las hojas de remolacha y colinabo y guárdelas para más adelante. Pele la capa más externa del colinabo y la remolacha y triture ambos con un rallador.
3. En una sartén grande a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite y el ajo y saltee el ajo durante 2 minutos. Agregue la cebolla picada / rallada, la remolacha y el colinabo y saltee durante otros 5-7 minutos.
4. Combine verduras cocidas, perejil, verduras de hoja verde y garbanzos en un tazón grande. Mezclar bien.
5. Forme pequeñas bolas del tamaño de albóndigas.
6. En una sartén grande a fuego medio alto, agregue el falafel. Dore los fondos, 2-3 minutos, volteando a la mitad.
7. Mientras tanto, pela el otro colinabo. Picar el colinabo y la manzana en palitos de fósforo. Combine con vinagre de manzana y miel en un tazón grande. Mezclar bien.
8. Cubra el falafel con la ensalada de manzana.
9. ¡Servir y disfrutar!

