

# 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 **Hearty Vegetable Soup**



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 10 minutes

**Cook Time:** 30 minutes

**Ingredients:**

3 cups Fresh2You Hearty Soup Mix (cooked according to instructions on packaging)

2 tbsp. cooking oil

1 medium onion, finely diced

3 cloves garlic, minced

1 bunch celery, diced

1 medium kohlrabi, finely chopped

2 1/2 cups water

2 tbsp fresh rosemary, finely chopped

1 bunch greens, finely chopped

Salt and pepper, to taste

**Preparation:**

1. Cook the soup mix according to instructions. Check beans periodically to ensure they don't over cook.
2. In a pot or skillet, heat the oil on medium heat. Add the onion and garlic and cook until it begins to turn translucent, 2-3 minutes.
3. Add the celery and kohlrabi, stirring occasionally and cook until the kohlrabi can be pierced with a fork, 5 minutes.
4. Add the beans, water and rosemary. Bring to a boil, then let simmer, 10-15 minutes.
5. Lastly, add the greens and cook for 3-5 minutes or until they begin to soften and turn a dark green.
6. Add salt and pepper to taste
7. Serve and enjoy!



# Todo sobre el colinabo



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

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

**Escoja** un colinabo que sea firme, sólido, 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 abundante de verduras



**Porciones:** 4-6

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Ingredientes:**

3 tazas de la mezcla de sopa fresca Fresh2You (cocida de acuerdo con las instrucciones del empaque)

2 cucharadas. aceite de cocina

1 cebolla mediana, finamente picada

3 dientes de ajo, picados

1 manojo de apio, cortado en cubitos

1 colinabo mediano finamente picado

2 1/2 tazas de agua

2 cucharadas de romero fresco, finamente picado

1 manojo de verduras, finamente picadas

Sal y pimienta a gusto

**Preparación:**

1. Cocine la mezcla de sopa según las instrucciones. Revise los frijoles periódicamente para asegurarse de que no se cocinen en exceso.
2. En una olla o sartén, calienta el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que comience a ponerse translúcido, 2-3 minutos.
3. Agregue el apio y el colinabo, revolviendo ocasionalmente y cocine hasta que el colinabo pueda perforarse con un tenedor, 5 minutos.
4. Agregue los frijoles, el agua y el romero. Lleve a ebullición, luego deje hervir a fuego lento, 10-15 minutos.
5. Por último, agregue las verduras y cocine durante 3-5 minutos o hasta que comiencen a suavizarse y se vuelvan de color verde oscuro.
6. Añadir sal y pimienta al gusto
7. ¡Servir y disfrutar!

