

QUICK BITES: KOHLRABI

PREPARATION

Remove leaves (they are edible). Peel tough skin before slicing or grating.

RAW KOHLRABI STICKS WITH DIP

Slice into sticks and serve with hummus or dressing.

KOHLRABI SLAW

Shred, mix with vinegar, salt, and shredded carrots.

SAUTÉED KOHLRABI & GARLIC

Sauté sliced kohlrabi in oil with garlic and salt.

KOHLRABI & POTATO MASH

Boil kohlrabi with potatoes, mash with butter and salt.

KOHLRABI STIR-FRY

Sauté with onions, soy sauce, and bell peppers.

KOHLRABI & BLACK BEAN SALAD

Toss diced kohlrabi with black beans and lime juice.

KOHLRABI CHIPS

Slice thinly, toss with oil, bake at 375°F until crispy.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA



BOCADILLOS. RÁPIDOS. COLINABO

PREPARACIÓN

Retire las hojas (son comestibles). Pele la cáscara dura antes de cortarla o rallarla.

PALITOS DE COLINABO CRUDO CON SALSA

Corte en palitos y sirva con hummus (puré de garbanzo) o aderezo.

ENSALADA DE COLINABO

Ralle el colinabo y combínelo con vinagre, sal y zanahoria rallada.

COLINABO Y AJO SALTEADOS

Saltee el colinabo en rodajas con aceite, ajo y sal.

COLINABO Y PAPAS MACHACADOS

Hierva el colinabo con papas, macháquelos con mantequilla y sal.

SALTEADO DE COLINABO

Saltee con cebolla, salsa de soya y pimiento morrón.

ENSALADA DE COLINABO Y FRIJOLES NEGROS

Mezcle el colinabo cortado en cubitos con frijoles negros y jugo de limón.

CHIPS DE COLINABO

Corte en rodajas finas, mezcle con aceite y hornee a 375°F, hasta que esté crujiente.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA