

Kohlrabi

This crispy, sweet tasting root vegetable looks a little like a creature from outer space. It has a delicate flavor, somewhat like a cross between cabbage and turnips. Kohlrabi is sometimes called a German turnip.

How to clean and store kohlrabi

Fresh kohlrabi will last up to several weeks in the fridge.

Scrub the kohlrabi bulbs clean, wrap them loosely in a plastic or paper bag, and refrigerate until you're ready to use them.

Use the leaves and stalks immediately, or at least within a few days, in recipes in place of kale or collard greens.



Recipe adapted from USDA MyRecipes
Photos by SanG Photography

Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgtP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Kohlrabi



Sesame Soy Salad with Kohlrabi

Time needed: 30 minutes Servings: 4

INGREDIENTS

- 2 kohlrabi
- 3 carrots
- 1 cup sugar snap peas
- 2 Tablespoons toasted sesame seeds
- Sesame Salad Dressing (see directions below)

DIRECTIONS

1. Scrub carrots, cut into slices, and then into matchsticks.
2. Trim the kohlrabi bulb and cut away all traces of the fibrous layer under the skin. Cut into slices and then matchsticks.
3. Rinse the sugar peas and cut off both ends.
4. Remove the strings that go along the sides, if need be.
5. Toss vegetables and sesame seeds in bowl with Sesame Salad Dressing.



Sesame Salad Dressing

Ingredients

- 2 tablespoons lemon juice
- 2 Tablespoons brown sugar
- 2 Tablespoon sesame or vegetable oil
- 3 tablespoons red wine vinegar
- 2 teaspoons soy sauce
- 1/2 teaspoon garlic powder



Directions

1. Put all the ingredients in a jar or bottle with a lid.
2. Put on the lid. Shake well.
3. Chill in the fridge for at least 1 hour and shake again before serving.



VIVA FARMS



Skagit
County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Colirrábano

Colirrábano

Esta verdura de raíz crujiente y de sabor dulce se parece un poco a una criatura del espacio exterior. Tiene un sabor delicado, algo así como un híbrido entre la col y los nabos. El colirrábano a veces se llama un nabo alemán.

Cómo limpiar y almacenar colirrábano

El colirrábano fresco durará hasta varias semanas en la nevera.

Frote los bulbos de colirrábano limpios, envuélvalos sin apretar en una bolsa de plástico o de papel y refrigere hasta que estén listos para usar. Use las hojas y los tallos de inmediato, o al menos dentro de unos días, en recetas que requieran coles o berza.



Receta adaptada de USDA MyRecipes
Fotos por SanG Photography

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Ensalada de colirrábano con aderezo de ajonjolí y soja



Tiempo Necesario: 30 minutos Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 Colirrábano
- 3 Zanahorias
- 1 taza de guisantes dulces
- 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)
- Aderezo asiático para ensaladas (vea las instrucciones a continuación)

DIRECCIONES

1. Frote las zanahorias limpias, córtelas en rodajas, luego en palitos.
2. Recorte el bulbo de colirrábano y corte todos los picas de la capa inferior fibrosa debajo de la piel. Corte en rodajas y luego en palitos.
3. Limpie los chícharos y corte los extremos, eliminando los hilos a lo largo de los lados, si es necesario.
4. Mezcle los vegetales y las semillas de sésamo en un tazón con el aderezo asiático para ensaladas



Aderezo de Ensalada Sésamo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre rojo
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo



Direcciones

1. Ponga todos los ingredientes en un frasco o botella con tapa.
2. Ponga la tapa. Agite bien.
3. Enfríe en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servir.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION