

# Recipe

Name: **ROASTED KOHLRABI**

*Serves: 4*

## INGREDIENTS

4 kohlrabi bulbs, peeled

1 tablespoon olive oil

1 garlic glove, minced

Salt and pepper

1/3 cup grated Parmesan cheese

## Nutritional Information

Calories: 71

Total Fat: 4.6g

Fiber: 3g

Protein: 2g

Total Carbs: 4.4g

Cholesterol: 4mg

Sodium: 225mg

## COOKING DIRECTIONS

1. Preheat an oven to 450 degrees F (230 degrees C).
2. Cut the kohlrabi into 1/4 inch thick slices, then cut each of the slices in half.
3. Combine olive oil, garlic, salt and pepper in a large bowl. Toss kohlrabi slices in the olive oil mixture to coat. Spread kohlrabi in a single layer on a baking sheet.
4. Bake in the preheated oven until browned, 15 to 20 minutes, stirring occasionally in order to brown evenly.
5. Remove from oven and sprinkle with Parmesan cheese.
6. Return to the oven to allow the Parmesan cheese to brown, about 5 minutes. Serve immediately.

# KOHLRABI

## SERVING & STORAGE IDEAS

---

---

Kohlrabi tend to become woodier the longer they are stored.

Store leaves separate from bulbs.

Wash leaves, then refrigerate in a plastic bag wrapped in a paper towel for up to 3 days.

The leaves can be sautéed, boiled, steamed, or appreciated raw.

Kohlrabi will keep for 2-3 days when refrigerated.

Pickling or fermentation are other methods of storing kohlrabi.



---

---

**WASHINGTON COUNTY**

---

---

**OZAUKEE COUNTY**

For more information visit: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](https://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)

# Recipe

Name: **Colinabo Rostizado**

*4 porciones*

## INGREDIENTES

4 bulbos de colinabo, pelados

1 cucharada de aceite de oliva

1 diente de ajo picado

Sal y pimienta

1/3 taza de queso Parmesano  
rallado

## MANERA DE HACERSE

1. Precaliente el horno a 450 grados F (230 grados C).
2. Corte el colinabo en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor, luego corte cada una de las rodajas por la mitad.
3. Combine el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta en un tazón grande. Mezcle las rebanadas de kohlrabi con la mezcla de aceite de oliva. Extienda el colinabo en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornee en el horno precalentado hasta que esté dorado, de 15 a 20 minutos, revolviendo de vez en cuando para que se doren uniformemente.
5. Retire del horno y espolvoree con queso parmesano.
6. Regrese al horno para permitir que el queso parmesano se dore, unos 5 minutos. Servir inmediatamente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 71  
Grasa: 4.6g  
Fibra: 3g  
Proteína: 2g

Carbohidratos: 4.4g  
Colesterol: 4 mg  
Sodio: 225mg

# COLINABO O NABO DE SUECIA

## USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

---

---

Los colinabos tienden a volverse más leñosos mientras más tiempo se almacenan. Almacene las hojas separadas de bulbos. Lave las hojas y luego refrigere en una bolsa de plástico envuelta en una toalla de papel por hasta 3 días.

Las hojas pueden saltearse, hervirse, o ser cocidas al vapor, o disfrutarse crudas.

Se mantendrá durante 2-3 días cuando esté refrigerado.

En conserva o la fermentación son otros métodos de almacenamiento.

---

---

WASHINGTON COUNTY



---

---

OZAUKEE COUNTY

Para obtener más información visite: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](http://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)