



Kohlrabi

Storage:

- Separate the leaves from the bulb.
- Store both in the refrigerator.
- The leaves will only last a few days, but the bulb will keep for several weeks. Both bulb and leaves are good to eat!

Preparation:

- Throw away any tough center ribs of the leaves. The leaves can be cooked like other greens-sauté or steam!
- Steam the bulb to loosen its skin, or cut away the tough outer skin before you cook.

Quick Recipe: Steamed Kohlrabi

1. Cut kohlrabi into thin slices or wedges and sauté with butter and garlic for 2-3 minutes.
2. Pour 1 cup of water over kohlrabi and cover.
3. Reduce heat and let simmer for 20 minutes.
4. Add salt and pepper to taste.



Good for You:

- Kohlrabi is a good source of vitamins and fiber, which supports heart health.

Ways to Use:

- Prepare Steamed Kohlrabi with potatoes. Mash and season to taste.
- Roast Kohlrabi in the oven with carrots and potatoes.
- Grate raw Kohlrabi and add to salads or coleslaw.

Tip:

Cucumbers are 95% water! Because of this, they don't last long, especially when they are peeled or cut. Use leftover cucumbers soon!



الكرنب الساقى



الفوائد لك:

• الكرنب الساقى مصدر جيد للفيتامينات والألياف، والتي تدعم صحة القلب.

طرق للاستخدام:

- يُحضّر الكرنب الساقى المطهى بالبخار مع البطاطا. يُهرس وتوضع التوابل حسب الرغبة.
- يُشوى الكرنب الساقى في الفرن مع الجزر والبطاطا.
- يُبشر الكرنب الساقى الطازج ويُضاف إلى السلطات أو سلطة الكولسلو.

نصيحة:

يتألف الكرنب الساقى من 95% ماء! لهذا السبب، لا يدوم الكرنب الساقى طويلاً، خاصة عندما يتم تقشيريه أو تقطيعه. يجب تناول البقايا في أقرب وقت ممكن بعد التقطيع!



التخزين:

- تُزال الأوراق من البصيلة.
- وتُخزن الأوراق والبصيلة في الثلاجة.
- ستبقى الأوراق صالحة للأكل لبضعة أيام فقط، في حين ستبقى البصيلة صالحة للأكل لعدة أسابيع. يمكن تناول البصيلة والأوراق!

التحضير:

- تُرمى أي أوراق صلبة. يمكن طهي الأوراق عبر قليها أو طهيها بالبخار!
- يمكن طهي البصيلة بالبخار لإرخاء الجلد، أو تقطيع البشرة الخارجية الصلبة قبل الطهي.

وصفة سريعة: الكرنب الساقى المطهى بالبخار

1. يُطّخ الكرنب الساقى إلى شرائح رقيقة أو سميقة ويُقلى بالزبدة والثوم لمدة 2-3 دقائق.
2. يُصب 1 كوب من الماء فوق الكرنب الساقى ثم يُغطى.
3. تُخفّف الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
4. يُرش عليها الملح والفلفل حسب الرغبة.