



# 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!



# Su hào

## Bảo quản:

- Tách riêng phần lá với củ.
- Bảo quản cả hai trong tủ lạnh.
- Phần lá chỉ để được vài ngày nhưng phần củ có thể để được vài tuần. Cả củ và lá đều ăn được!

## Sơ chế:

- Cắt bỏ phần gân lá cứng ở chính giữa. Lá có thể nấu như với các món hấp hoặc rau xào khác!
- Hấp phần củ để làm mềm lớp vỏ hoặc cắt bỏ phần vỏ cứng bên ngoài trước khi nấu.

## Công thức chế biến nhanh: Su hào hấp

1. Cắt su hào thành các lát mỏng hoặc miếng múi cau và xào với bơ và tỏi trong 2-3 phút.
2. Cho 1 cốc nước vào su hào và đậy nắp lại.
3. Giảm nhiệt và đun liu riu trong 20 phút.
4. Nêm nếm muối và tiêu cho vừa miệng.



## Tốt cho bạn:

- Su hào là nguồn bổ sung vitamin và chất xơ, giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

## Cách dùng:

- Chuẩn bị món su hào hấp với khoai tây. Nghiền và nêm nếm gia vị vừa miệng.
- Nướng su hào trong lò với cà rốt và khoai tây.
- Nghiền su hào sống và cho vào salad hoặc xà lách trộn.

## Mẹo:

Dưa leo chiếm 95% là nước! Do vậy, chúng không giữ tươi được lâu, đặc biệt là khi đã gọt vỏ hoặc cắt ra. Nhanh chóng sử dụng phần dưa leo còn lại!

