

Hungarian Kohlrabi Soup

Makes 6-8 servings

Prep time: 50-55 minutes

Ingredients:

1 tablespoon butter
1 large onion, chopped
1 clove garlic, chopped
1 large carrot, chopped
3 ½ cups chicken broth (or vegetable broth)
1 cup water
1 pound kohlrabi with leaves
1 sweet potato or one large white potato
1 tablespoon butter
1 tablespoon lemon juice
Salt and pepper



1. Sauté the onion in large skillet with 1 tablespoon butter for 1 minute. Add garlic and carrots. Cook, covered, for 5 minutes. Add 1 cup chicken broth and continue to cook covered for 10 minutes. Transfer the mixture to a blender and blend until smooth. Pour into big saucepan.
2. Meanwhile, boil a small pan of water. Trim, peel, and dice the kohlrabi. Peel and dice the sweet potato. Wash the kohlrabi leaves then boil for 1 minute. Drain, cool and chop. Set aside.
3. Once the broth is pureed, add the remaining 2 ½ cups chicken broth, water, kohlrabi, and sweet potato. Cook until veggies are tender, about 15 minutes.
4. In a small saucepan, melt 2 tablespoons of butter. Stir in flour and cook for 2 minutes. Whisk in some hot soup. Whisk mixture together then pour back into the rest of the soup. Cook until slightly thickened, 10 minutes. Add kohlrabi leaves. Cook for another 5 minutes. Add lemon juice, salt, and pepper to taste.



Adapted from <https://www.chocolatemoosey.com/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Kohlrabi Gratin

Makes 2 servings

Prep time: 1 hour, 15 minutes

Ingredients:

3 small kohlrabi
2 tablespoons butter, melted
Salt to taste
1/4 -1/3 cup fresh parsley, chopped, or 2 tablespoons dried parsley
4 tablespoons butter, or your choice or cheese



1. Preheat the oven to 350 degrees F.
2. Chop the ends off the kohlrabi and peel. Thinly slice each kohlrabi.
3. Place a single layer in the bottom of a baking dish. Drizzle the butter over kohlrabi slices. Sprinkle with salt and parsley. Continue to layer the rest of the sliced kohlrabi, butter, salt and parsley.
4. Cover the dish and transfer to the oven. Bake for 30 minutes.
5. Uncover the dish, add butter and bake uncovered for an additional 30 minutes.
6. Remove from oven and serve.



Adapted from <https://ally-jane.com/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Sopa de Colinabo (Kohlrabi)

Rinde 6-8 porciones

Tiempo de preparación: 50-55 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla grande, picada
1 diente de ajo, picado
1 zanahoria grande, picada
3 ½ tazas de caldo de pollo, o caldo vegetariano
1 taza de agua
1 libra de colinabo con las hojas
1 camote o 1 papa grande
1 cucharada de harina
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta



1. Saltee la cebolla en un sartén grande con 1 cucharada de mantequilla durante 1 minuto. Añade el ajo y la zanahoria. Cocine, cubierto, durante 5 minutos. Añade 1 taza de caldo y continúe cocinando 10 minutos más. Mueva la mezcla a una licuadora y licue hasta que este suave. Vierta la mezcla en una sartén grande.
2. Mientras tanto, hierva agua en una olla grande. Recorte, pele, y pique el colinabo y camote (o papa).
3. Agregue el puree, restante de caldo, agua, colinabo, y camote. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente 15 minutos.
4. En una olla pequeña, derrita 2 cucharadas de mantequilla. Revuelva la harina y cocine por 2 minutos. Añade un poco de la sopa. Añade toda la mezcla y viértala en la sopa. Cocine hasta que se espese, 10 minutos. Añade las hojas de colinabo y cocine por 5 minutos más. Añade el jugo de limón, sal, y pimienta a gusto.



Adaptación de: <https://www.chocolatemoosey.com>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Colinabo (Kohlrabi) Gratin

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora, 15 minutos

Ingredientes:

3 colinabos pequeños
2 cucharadas de mantequilla, derretida
Sal a gusto
1/4 – 1/3 taza de perejil fresco, o 2 cucharadas de perejil seco
4 cucharadas de mantequilla o cualquier queso



1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Corte los fondos de colinabo y pele. Corte el colinabo en rebanadas.
3. Ponga el colinabo en una capa en la parte inferior de una cazuela. Vierta la mantequilla sobre el colinabo. Espolvorea la sal y perejil sobre el colinabo. Continúe poniendo en capas el restante de colinabo, mantequilla, sal y perejil.
4. Cubre la cazuela y hornee por 30 minutos.
5. Destape la cazuela, añada la mantequilla (o queso) y hornee por 30 minutos más.
6. Quite del horno y sirva.



Adaptación de: <https://ally-jane.com/>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.