

Roasted Garlic Mashed Kohlrabi

Adapted from bowlsofdelicious.com



SERVES 6-8 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 1 head of garlic
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 pound potatoes, washed and cut into 2 inch pieces
- 2 pounds kohlrabi, peeled and cut into 2 inch pieces
- 1 1/2 cups water or chicken or vegetable broth
- 2 Tablespoons butter
- 3/4 cup milk (non-fat or 1%)
- 1-2 Tablespoons chopped fresh parsley
- Salt to taste

DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 400° F.
2. Cut off end of garlic head. Drizzle with 1 tablespoon olive oil and sprinkle with a pinch of salt.
3. Wrap garlic tightly in aluminum foil and bake in preheated oven for 35-40 minutes, or until cloves become soft.
4. Place prepared potatoes, kohlrabi, and water or broth into large pot.
5. Bring to a boil, cover, and simmer for 20 minutes (or until potatoes are fork-tender).
6. Drain potatoes and kohlrabi and return to pot.
7. Add the butter and garlic (at least four cloves) and use a potato masher to mash the vegetables until the butter is fully melted.
8. Add the milk and chopped parsley and continue mashing until well-combined.
9. Add salt to taste.

DEMO VIDEO: search "Concrete Farm to School Mashed Kohlrabi" on Youtube



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Puré de colinabo con ajo asado

Adapto de bowlofdelicious.com



PARA 6-8 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de papas, lavadas y cortadas en pedazos de 2 pulgadas
- 2 libras de colinabos, peladas y cortadas en pedazos de 2 pulgadas
- 1 1/2 tazas de agua o caldo de pollo o verduras 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3/4 taza de leche
- 1-2 cucharadas perejil fresco y picado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno al 400° F.
2. Cortar el extremo del cabeza de ajo. Rociar con 1 cucharada aceite de oliva y espolvorear con una pizca de sal.
3. Envolver el ajo bien en papel de aluminio y hornear en el horno calentado por 35-40 minutos, o hasta que los dientes de ajo estén blandos.
4. Poner las papas preparadas, el colinabo, y el agua o caldo en una olla grande.
5. Calentar hasta que hierva, cubrir, y cocinar a fuego lento por 20 minutos (o hasta que las papas estén suaves al hincar con un tenedor).
6. Escurrir las papas y colinabo y ponerles otra vez en la olla.
7. Añadir la mantequilla y el ajo (al menos cuatro dientes) y usar un pasapurés para machacar las verduras hasta que la mantequilla esté completamente derretido.
8. Añadir la leche y perejil picado y continuar machacando hasta que todo esté bien integrado.
9. Añadir sal al gusto.

VIDEO DE DEMOSTRACIÓN: busque "Concrete Farm to School mashed kohlrabi" en Youtube



Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. Esta institucion es