

Grøntsager i alle måltider



GRØNTSAGER GIVER FARVER, DYBDE, SMAG, KONSISTENS OG VARIATION TIL MADEN.
DE SKABER MÅLTIDER, DER BÅDE ER SMUKKE, NÆRENDE OG BÆREDYGTIGE

“Mange danskere vil gerne spise flere grøntsager, men synes det er svært.

Som fagprofessionel kan du gøre en stor forskel ved at lade grøntsagerne fylde mere i både varme og kolde retter”

GRØNT I BRØD – MORGEN, MIDDAG, AFTEN

Friskbagt brød er populært i alle målgrupper, og det er et oplagt sted at få grøntsager i spil.

- Brug rå grøntsagsrester fra tidligere måltider og giv dem nyt liv i dejen.
- Rør blendet eller revet grønt i brøddejen for saftighed, farve og fylde.
- Top madbrød med fintsnittet grønt, bagte grøntsager og krydderier.
- Servér grøntsagsspreads, hummus og urteolier som smagfuldt tilbehør.

MERE GRØNT I FARSRETTERNE

Farsretter kan bære meget mere grønt, end mange tror.

- Hak, riv eller snit grøntsager – både rå, bagte og tilberedte – og erstat ca. 1/3 af kødet.
- Stegte løg, porrer og bagte rodfrugter giver dybde og sødme
- Rå rodfrugter og knolde giver konsistens og bid

OBS! Grøntsager suger smag, så vær ekstra opmærksom på tilsmagning. Til gengæld får du en mere saftig og spændende fars.

SUPPER, SPREADS MOS & DIPS

Alt grønt kan koges, blendes og bruges til både varme og kolde elementer i måltidet.

- Brug løg, porrer, knolde og kål som base.
- Kombinér rå og varmebehandlede grøntsager for mere kompleksitet.
- Lav sæsonpræget mos, fx knoldsellerimos med stegte løg eller pastinaksuppe med sprøde gulerodstern og ristede korn.

OVNRETTER & SIMREMAD FYLDT MED GRØNT

Simremad er en gave, når man vil arbejde med grøntsager. Det giver fylde, farve og en rig sauce.

- Dæk bunden af bradepanden med grøntsager og læg kødet ovenpå, så grøntsagerne suger saft og smag.
- Brug de bagte grøntsager som en del af saucen eller som topping ved servering.
- Mæt kødsovsen med groftrevet grønt, der koger ud og både jævner og tilfører smag.
- Tilsæt grove grøntsagsbider fra starten og mindre stykker til sidst for sprødhed og flot farve.

Tip! Servér gerne med grøntsagsmos eller blomkålsris – det hjælper hurtigt op på de 600g.

FIND NY INSPIRATION I HVERDAGEN

- Spørg din grossist efter sæsonens grøntsager
- Prøv en grøntsag, du aldrig har arbejdet med før
- Hold grøntsagssmagning for kollegaer eller elever
- Brug sæsonplakaten aktivt i planlægningen
- Hent inspiration fra andre verdenskøkkener – fx Asien eller Sydamerika

