



Planteløftet FOKUS

Grøntsagen i hovedrollen



Lad grøntsagen spille hovedrollen på tallerkenen. Bring alle køkkenets faglige teknikker i spil, og giv grøntsagen format, tekstur, grundig tilsmagning og sauce – et måltid at glæde sig til.

– GIV DEN FORMAT –

EN GRØNTSAG FØLES MERE SOM ET HOVEDELEMENT, NÅR DEN FÅR STØRRELSE OG TYDELIGHED

Skær, form og servér den som:

- Steak
- Båd
- Skive
- Bjælke
- Halv eller hel bagt grøntsag
- Stor glaseret servering
- Fyldt grøntsag
- Grillet hovedelement

Velegnede grøntsager:

- Knoldselleri
- Blomkål
- Spidskål
- Hokkaido
- Rødbede og andre rodfrugter
- Porre
- Fennikel
- Gulerod
- Løg
- Portobello
- Aubergine
- Roe

Pointe! Store stykker udfylder bedre rollen som hovedingrediens – småt udskårne grøntsager ligner let tilbehør.

– TEKNIKBATTERIET –

Under tilberedningen folder grøntsagen sin unikke smag ud og bliver spændende og mættende – bring derfor hele batteriet af teknikker i spil.

Tunge grøntsager tåler tid. Bag, braisér eller confitér i forvejen, og steg eller glasér op ved servering. **Lettere grøntsager** som kål, porre, svampe og broccoli kan tilberedes kort og à la minute, så de bevarer bid, saftighed og friskhed.

- Bag hårdt – giver sødme, karamellisering og mørke kanter
- Braisér – giver saftighed, umami, sauce og hovedretsforfølelse
- Glasér – giver glans, smag og intensitet på overfladen
- Confitér – giver fedme, blødhed og luksus
- Damp – giver mørhed og saftighed og kan fx bruges før afsluttende stegning
- Grill eller forkul let – giver røg, bitterhed og dybde
- Pres efter stegning, kogning eller bagning og steg igen – giver fasthed, skorpe og god “skæreforfølelse”.
- Fermentér
- Gratinér, fritér eller panér – alt det snaskede hitter
- Saltbag
- Røg
- Blanchér

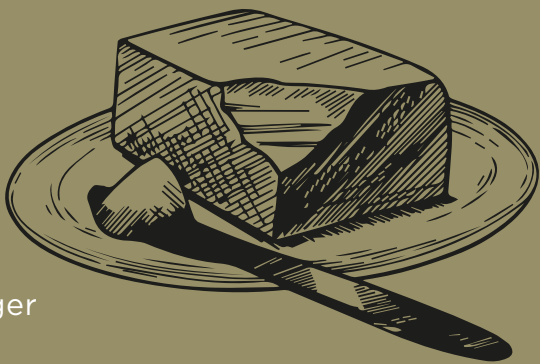
– BRUNING GIVER SMAG –

EN SMUK BRUNING GIVER GRØNTSAGERNE FARVE, KANT OG DYBDE

Grøntsager må gerne få stegeskorpe, brune kanter og karamelliseret overflade – vær ikke bange for at give dem høj varme.

Arbejd derfor med:

- God varme på pande, kipsteger eller grill
- God plads på bagepladen i ovnen
- Olie, smør eller andet fedtstof
- Gylde og brune stegeskorper
- Karamelliseret overflade
- Kornfond, bønnesaucen og miso til glaseringer



Særligt gode til høj varme: kål, blomkål, broccoli, selleri, løg, svampe, porre, græskar, aubergine, gulerødder, rødbeder og andre rodfrugter.

Tips! Giv grøntsagerne plads, når de steger – hvis de ligger for tæt, koger de. Selvom grøntsagen kan tåle høj varme, skal temperaturen justeres undervejs, så den også når at blive mør, før den bliver brændt.

– BYG EN HOVEDRET –

En grøntsag alene er sjældent nok. Smag til som ved alle andre hovedretter og giv retten modspil med noget sprødt, cremet, saftigt eller blødt – når smag og tekstur spiller sammen, bliver grøntsagen til en hel ret.

BYG RETTEN OP AF FLERE ELEMENTER

- **Hovedgrøntsag:** Selleri, kål, blomkål, rødbede, græskar, løg, svampe
- **Mæthed:** Bælgfrugter, korn, kartofler, nødder, frø, æg, ost
- **Sauce:** Bønnecreme, grøntsagspuré, tahin, yoghurt, pesto, romesco, brunsauce, vinaigrette.
- **Sprødt:** Ristede kerner, sprøde kikærter, rådt grønt, syltet grønt, croutoner
- **Finish:** Krydderurter, citron, chili, olie, revet ost, fermenteret sauce

Tip! Vælg en tydelig smagsretning, når grøntsagen skal være hovedret: Tænk ikke “Grøntsag med tilbehør”. Tænk “Ret med grøntsagen i centrum”.

Lad dig inspirere af verdens køkkener og brug saucer, krydderier, syre, fedt og toppings til at give retten karakter. Start med det genkendelige: Brug smage og retter, gæsterne kender – fx barbecue, gratin, kebab, curry, pizza, tærter eller “steg med sauce” – det gør grøntsagen lettere at vælge. Brug brobyggere: Ost, smør, yoghurt, æg, fond.

– SAUCEN SÆLGER –

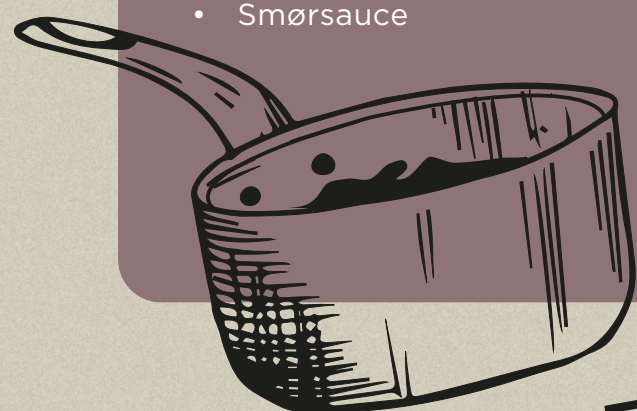
Tænk grøntsag + sauce som en samlet ret fra starten. Gode saucer til grøntsager:

VARME

- Persillesauce
- Svampesauce
- Bearnaisesauce
- Hollandaisesauce
- Bælgfrugtcreme
- Brun grøntsagssauce på kornfond
- Grøntsagspuré
- Beurre blanc
- Tomatsauce
- Smørsauce

KOLDE

- Creme fraiche-dressing
- Chilimayo
- Misodressing
- Tahindressing
- Romescosauce
- Pesto
- Chimichurri
- Hummus
- Tomatsalsa



– SÆT ORD PÅ NYDELSEN –

DET GRØNNE SKAL IKKE PRÆSENTERES SOM ET KOMPROMIS – KALD RETTEN NOGET, SOM GÆSTEN FÅR LYST TIL

Forslag:

- Glaseret selleri med æble og brunet smør
- Ristet blomkål med tahin og sprødt knas
- Bagt rødbede med pebercreme og urter
- Grillet spidskål med hollandaisesauce og kørvel
- Karamelliserede gulerødder med sennepsdressing og kerner

Undgå at sælge retten som:

- Kødfri
- Vegetarisk alternativ
- Sund grøntsagsret
- Dagens grønne valg

Tip! Gæster vælger smag, tekstur og nydelse – ikke fravær. **Servér med stolthed:** Når grøntsagen er tænkt færdig, tilsmagt grundigt og serveret med overskud, kan gæsterne mærke det.

