



# GRILLSÆSON

## Inspiration til flere plantebaserede produkter og grøntsager på grillen

Sommer, sol og grill - så snart varmen kommer, finder danskerne grillen frem og samles til hyggelige sommeraftener med venner og familie. I sommersæsonen er det lettere at få fat i smagfulde grøntsager og frugter. De indtages ofte direkte fra bælgen, som de grønne ærter, eller i dets rå form, som vandmelon og jordbær. Forbrugerne mangler dog inspiration til hvilke plantebaserede muligheder der er, når det kommer til en grøn hovedret.

Derfor foreslår vi at i giver forbrugerne idéer til hvordan de kan bruge lækre plantebaserede produkter på grillen i jeres tilbudsavis eller i butikken, og inspirerer dem på jeres hjemmeside eller social medier til at lave smagfulde grønne retter med grillede grøntsager og frugt til deres gæster.

## Plantebaserede produkter til grillen:

Plante pølser	I brød med ketchup, plantebaseret remoulade, ristede løg og syltede agurker
Røget tofu	Babarque marineres og grilles, kan serveres med ananas-coleslaw og bagt kartoffel
Seitan	På grillspyd med peberfrugt, squash og løg
Svampebøffer	Grilles og serveres i burger med grillet peberfrugt og plantebaseret aioli
Plantestykker	Marineres i soja, lime og hvidløg og grilles på spyd, kan serveres med peanutbuttersauce og agurkesalat
Smørbar	Anvendes på majs kobler med salt

## GRØNTSAGER OG RETTER TIL GRILLEN

Forbrugerne kan også inspireres til at anvende flere økologiske grøntsager i retter til grillen. Danskerne er især glade for grønne asparges på grillen, men der findes mange andre lækre grøntsager, som nemt kan kastes på grillen og spille hovedrollen i en grøn ret.



### Chipotle marinerede tofuspyd med sommersalat af grillet fersken og ærteskud

(husk at presse væsken fra tofuen inden  
den marineres og grilles)



**Corn ribs med spicy chili og  
hvidløgsmaryande, serveres med  
sortebønner og frisk mangosalsa**

**Grillet teriyaki aubergine med  
granatæble kerner og lys  
tahindressing, serveres med flute**

**Portobello svampe med persillepesto  
og vegansk revet ost, servers med  
kartoffelsalat med radiser**



**Falaffelspyd med cherry tomater,  
peberfrugt, ananas og squash**

**Til dessert: friske jordbær og mynte  
med hyldeblomst-skum lavet på  
pisket aquafaba/kikærtevand**



**Grillet sødkartoffel med  
mørk chokolade og  
ristede hasselnødder**

# SMAGFULDE TIPS TIL SOMMERMAD



## Mæthed og umami til grillen:

- Stegte svampe: champignon, portobello, lionsmane og østershatte
- Plantebøffer mm.: rødbede bøf, svampe bøf, ærte eller soja-baseret bøf, sortbønne-bøf, plante kebab, plante pølser, plantestykker i paprika
- Grove grøntsager: peberfrugt, majs, løg, squash, aubergine, blomkål, broccoli, tomater
- Bælgfrugter: anvendes i fars til stegning af bøffer eller falafler, og som tyngde i salater og hummus

## Dressinger og dips til grill mad:

- Cremet Frisk Dressing eller Thousand Island
- Purløgssmør eller sorthvidløgssmør på smørbar
- Chilimayo eller aioli på aquafaba eller sojadrik
- Chipotle dip på havre- eller sojayoghurt
- Pesto med pinjekerner og gærflager
- Romesco af grillede peberfrugt
- Chilisovs
- Tahin
- Ketchup
- Trøffelolie
- Baba ganoush



# COMFORT FOOD PÅ NORTHSIDE

I 2022 var vi på NorthSide i Aarhus, og fik smagt på mange af de plantebaserede og økologiske retter der blev serveret på festivalpladsen.

Der var skruet op for de økologiske planteproteinerne i de grønne retter på NorthSide.

Vi smagte på burgere, tarteletter og en lækker cæsarsalat med plantestykker planteproteiner, som er lavet på mildt forarbejdede ærter og hestebønner.

Flere boder nytænkte også festivalfavoritterne. For eksempel var der plantebaserede hotdogs, og sushi med tofu fra var populært, samt Ish & Chips - med Plante pinde og vegansk tatarsauce.

## 3 inspirerende grønne retter med grøntsager fra grillen

Forbrugerne ønsker at spise grønnere, men ved ikke hvordan de skal komme i gang. Inspirer dem med en grøn ret i tilbudsavisen, på jeres hjemmeside eller i butikken.

