

# GRØN-RET-GENERATOR

Her har du fem fokuspunkter til at løfte dine planterige retter.  
Mix og match, men brug gerne én boks fra hver kategori.

Inspiration	Mæthed	Tilberedning	Smag	Tekstur
<b>Mellemøstlige og middelhavskøkkener</b> fx varme krydderier, bælgfrugter, olier og urter	<b>Bælgfrugter</b> fx linser, kikærter, butter beans og Ingrid-ærter	<b>Kog og sous vide</b> bælgfrugter og grøntsager med løg, urter, krydderier og olier	<b>Umamirige ingredienser</b> fx miso, svampe, hvidløg, tang og modne tomater	<b>Knas</b> fx nødder, kerner, grøntsager, tuiles, panko og friterede løg
<b>Asiatiske køkkener</b> fx friske smage, curries og fermenteringer	<b>Asiatiske proteinkilder</b> fx tofu, tempeh og seitan	<b>Grill, steg og rist</b> ingredienser for at karamellisere, skabe Maillard-effekt og give dybere smag	<b>Smagsforstærkere</b> fx citrusfrugter, varme krydderier, soja, chutney og pesto	<b>Cremethed</b> fx olier, pesto, saucer, kokosmælk, aquafaba, emulsioner og plantefløde
<b>Latinamerikanske køkkener</b> fx syre, salsa, rodfrugter og friske grøntsager	<b>Bund</b> med protein- og fiberrige kilder som fx kartofler, quinoa, teksturerede proteiner, havre og byg	<b>Salt, sylt og fermentér</b> grøntsager og tilbehør for at give ny smag	<b>Marinader</b> fx teriyaki, chili-lime balsamiske glaser og BBQ-marinader	<b>Sejhed</b> fx fast tofu, seitan, hestebønner og svampe som lions mane, østershatte og shiitake

Eksempel på en ret: Butterbeanspread med grillet tomat, fermenteret hvidløg og tempehstykker marineret i balsamisk glace og toppet med kerner og blomster

**inco**  
Cash & Carry

**AB CATERING**  
– hele Danmarks Foodservice

**BC**  
Catering

Plantebaseret Videnscenter

Lad os sammen skrue op for de planterige fødevarer – til gavn for sundhed, klima og biodiversitet

Lyt med: Lav grønne retter med succes

