

# Tips til gode smagsoplevelser med mindre kød

De fleste af os ved godt, at vi for både vores sundheds skyld og for klimaets skyld bør spise mindre kød og flere grøntsager, og med de høje priser på kødet, er det måske nu, du skal få kigget på, hvordan du får sneget mere grønt ind i din mad.

Her er et par velsmagende tips til, hvordan du kan minimere kødet, ved at tilføje flere grøntsager i fars og simreretter.

## Fyld i frikadellerne

Fyld fintrevet spidskål eller hvidkål i dine frikadeller. Det gør de færdigstegte frikadeller bløde og saftige indeni, og giver dem en crunchy overflade.



## Grøn spaghetti Bolognese

Når du laver spaghetti Bolognese, så bland en masse grøntsager i retten, som f.eks. gulerødder, og selleri. Blender du det, vil det nærmest gå i et med kødet, og så giver det tilmed en god smag.



kål

Den mest oplagte grøntsag at erstatte noget af kødet med i en Bolognese er champignon. Mange børn er ikke så vilde med konsistensen af champignon, men hakker du champignon helt fint, så minder konsistensen til forveksling om hakket kød. Champignoner har også masser af umami, som er godt at tilføje, når noget af kødet fjernes.



## Gryderetter

Skal du lave en gryderet med kød i mindre stykker, så udskift noget af kødet med aubergine, der i mundrette stykker minder om kød i konsistensen, og gør som med Bolognesen - put ekstra mange grøntsager i. Vælg noget af det du kan lide. Brug f.eks. godt med løg, rodfrugter, bønner, squash, peberfrugter, majs og ærter.



Med venlig hilsen *Verdensmål Centeret*