



Tom Victor Gausdal og Stian Floer

Grøntsagskokebogen

Udkommer: 23. maj 2019

Omfang: 448 sider, rigt illustreret

Pris: 299,95 kr.

Forlag: Strandberg Publishing

Med Grøntsagskokebogen får du den ultimative grundbog til det grønne køkken

Mange har lyst til at spise grønnere og sundere mad. Og vi ved jo efterhånden allesammen, at det er godt for miljøet at spise mindre kød. Men hvordan får man så spist flere grøntsager? Denne bog giver dig svaret. *Grøntsagskokebogen* er et inspirerende overflødhedshorn af fristende opskrifter, og et nyttigt værktøj til at få flere grøntsager i måltiderne.

Ifølge bogens forfattere – de norske mesterkokke Tom Victor Gausdal og Stian Floer – er hemmeligheden bag gode grøntsagsretter nemlig, at du giver grøntsagerne den samme opmærksomhed, som du vil give bøffen eller fisken. Alt for ofte nøjes vi med at komme broccolien eller ærterne i kogende vand med lidt salt, efter at vi har brugt al vores tid på måltidets øvrige ingredienser.

Så hvis du har lyst til at lave flere lækre grøntsagsretter, gælder det altså bare om at give alt det grønne den samme opmærksomhed, som du er vant til at tildele kød og fisk. Sværere er det faktisk ikke. Hvorfor ikke vende broccolien i en spicy sauce eller stege den med krydderier og olie? Eller hvad med at servere rå artiskokker som en luksuriøs carpaccio med parmesan, citron og den bedste olivenolie, der fås?

Grøntsagskokebogen indeholder en hel verden af velsmagende grøntsagsretter, som motiverer til at spise meget mere af det grønne – ikke kun fordi det er sundt, men fordi det smager godt. Bogen indeholder mere end 400 opskrifter på grøn kvalitetsmad til både hverdag og fest samt et omfattende grøntsagsleksikon med simple grundopskrifter og introduktioner til grøntsagernes kvaliteter.

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th
1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk
+45 88 82 66 10
strandbergpublishing.dk

Grøntsagskogebogen viser dig, at grøntsager er noget af det nemmeste, mest varierede og inspirerende, du kan tilberede og servere.

Om forfatterne

Kokkene bag *Grøntsagskogebogen* er Tom Victor Gausdal og Stian Floer. De er blandt Norges førende kokke og har sammen solgt over 300.000 kogebøger. Tom og Stian er bedste venner, og de vil mere end bare at lave lækker mad. De er meget optagede af at bruge lokale og økologiske råvarer, som er i sæson. Det er nemlig godt for miljøet – og for sundheden. *Grøntsagskogebogen* vandt prisen som *Årets norske kogebog* i 2018.

Information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatterne, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på telefon 4075 3476.

Forside, fotos og yderligere info kan downloades på:

strandbergpublishing.dk/presse

