

MADPLAN



Dag 1

Minestronesuppe med bacon



Dag 2

Nem svensk pølseret i ovn



Dag 3

Kålwraps med tunsalat



Dag 4

Pastagratin med pølser



Dag 5

Stor madpandekage i ovn

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Minestronesuppe med bacon



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

½ pk baconern
1 gulerod (ca. 100 gram)
1 stængel bladselleri
1 rødløg
1 stort fed hvidløg
½ spsk olie
¼ squash
½ tsk rosmarin
¾ tsk timian
½ ds hakkede tomater (gem resten til dag 5, men kom det over i en lufttæt beholder)
½ l hønsebouillon (eller grøntsagsbouillon)
Salt
Peber
40 g spaghetti

Til servering:

Evt. parmesanost

FREMGANGSMÅDE

Steg baconen sprød i en gryde. Tag det op, og lad det dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Skræl imens guleroden, og skær den i fine tern. Skær også bladsellerien i fine tern. Hak rødløg og hvidløg fint. Varm olien op ved middel varme i gryden, og svits gulerodstern, bladselleri, rødløg og hvidløg, til løgene er gennemsigtige.

Skær squash i fine tern, og kom dem i gryden sammen med rosmarin, timian, hakkede tomater og hønsebouillon. Lad minestronesuppen simre i 5-10 minutter, og smag til med salt og peber.

Knæk spaghetti i små stykker, kom stykkerne i gryden, og lad det koge i ca. 10 minutter, til spaghetti er færdigkogt.

Servér minestronesuppen med den sprøde bacon og revet parmesanost på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 267 kcal

Kulhydrat: 27 g

Protein: 10 g

Fedt: 12 g

Nem svensk pølseret i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

6 pølser
1 rødløg
1 spsk olie
15 g smør
650 g kartofler
2 dl fløde
4 ½ dl mælk
½ spsk salt
2 spsk paprika
140 g koncentreret tomatpuré
1 nip sukker
Evt. ½ tsk karry
1 bdt purløg

Forslag til tilbehør:

Evt. gulerodsstave

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær pølserne i skiver, og hak rødløg. Kom begge dele op i et ildfast fad sammen med olien, og vend det godt rundt. Læg smørret ovenpå i små klatter, og sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Skræl imens kartoflerne, og skær dem i små mundrette bidder. Rør fløde og mælk sammen med salt, paprika, tomatpuré, sukker og evt. karry.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt kartoflerne. Rør rundt i det, og hæld mælkeblanding over, så det hele næsten er dækket. Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det 50-55 minutter, til kartoflerne er møre.

Smag sovsen til med salt og peber, og servér retten med fintklippet eller -hakket purløg.

Vil du gerne have lidt grønt også, kan du servere gulerodsstave til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1376 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 44 g

Fedt: 93 g

Kålwraps med tunsalat



TIL 2 PERSONER

6 store blade spidskål
Saften fra ½ citron (gem resten til dag 4)
1 tsk fint salt
2 ds tun
200 g creme fraiche
½ bdt dild
¼ rødløg (gem resten til dag 5)
Peber
200 g gulerødder

FREM GANGSMÅDE

Bræk forsigtigt kålbladene af kålhovederne, så de ikke går i stykker.

Skyl kålbladene godt, og lad dem dryppe af. Kom dem i en stor skål, og pres citronsaft over dem. Drys med fint salt på alle kålbladene, og lad dem trække i minimum ½ time - så bliver de nemmere at rulle. Dette trin kan undlades, hvis aftensmaden skal gå ekstra hurtigt denne dag.

Pres væden fra tunen, og bland tun med creme fraiche i en skål. Skyl dilden, hak den fint, og bland med tunen. Hak ligeledes rødløg, og bland det i tunsalaten. Smag til med salt og peber, men husk, at kålbladene også er lidt salte, hvis du har lagt dem i blød inden rulning.

Skræl gulerødderne og riv dem på et rivejern.

Tag kålbladene op af citron/saltlagen, og lad dem dryppe godt af. Kom lidt tunsalat og revet gulerod på bladene, og rul som wraps.

Tip:

Bladene kan evt. skæres over på midten langs stilken, så de er nemmere at rulle. Er kålbladene for grove til at rulle, kan de sagtens spises som åbne wraps med fyld i, altså som en slags taco.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 380 kcal
Kulhydrat: 17 g
Protein: 26 g
Fedt: 21 g

Pastagratin med pølser



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

100 g pasta (evt. fuldkorn)
2 pølser
1 rødløg
1 peberfrugt
¼ bdt frisk basilikum
1 ds hakkede tomater
Salt
Peber
75 g revet mozzarellaost

Spidskålssalat:

OBS! Der laves dobbeltportion af både salat og dressing, så mængderne ser således ud:

¾ spidskål
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
300 g ærter (optøede)

Persilledressing:

1 bdt persille
200 g creme fraiche
Saft af ¼ citron
Salt
Peber
Evt. 1 ¼ spsk vand

FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkens anvisning.

Skær pølserne i skiver, og kom dem i et ildfast fad af passende størrelse. Hak rødløg og skær peberfrugten i tern. Kom begge dele i fadet. Hak den friske basilikum. Bland det i fadet. Hæld de hakkede tomater i, og krydr med salt og peber.

Hæld vandet fra den kogte pasta, og kom pastaen i fadet. Bland godt rundt, og drys revet ost over. Bag pastagratinen i ovnen ved 200 grader i ca. 30-35 minutter. Lav spidskålssalaten imens.

Spidskålssalaten:

Halvér spidskålen og fjern stokken. Snit det super fint, og kom det op i en passende skål. Skyl forårsløgene, og snit dem fint. Bland spidskål, forårsløg og ærter sammen.

Persilledressing:

Skyl persille, og hak det fint. Bland det sammen med creme fraiche og citronsaft, og krydr dressing med salt og peber. Tilsæt evt. vandet, hvis du gerne vil have en lidt tyndere dressing.

Kom halvdelen af salaten og dressing op i hver sin lufttætte beholder, og gem det til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 709 kcal
Kulhydrat: 68 g
Protein: 33 g
Fedt: 32 g

Stor madpandekage i ovn



TIL 2 PERSONER

Fyld:

¾ rødløg
1 stort fed hvidløg
½ bdt forårsløg
1 peberfrugt
300 g hakket oksekød
15 g smør
½ ds hakkede tomater
¾ tsk oregano
Salt
Peber

Pandekagedej:

80 g hvedemel
3 dl mælk
1 ½ tsk salt
3 æg
Fedtstof til smørrelse

Anretning af madpandekagen:

50 g revet mozzarellaost
2 tomater

FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg, hvidløg, forårsløg og peberfrugt, og stil det til side. Brun oksekødet af i smørret på en pande ved høj varme. Tilsæt hvidløg og rødløg, og lad det stege i ca. 2 minutter.

Tilsæt forårsløg (gem lidt til pynt), samt peberfrugt, hakkede tomater og oregano, og lad det koge under låg ved høj varme i ca. 6-7 minutter. Smag til med salt og peber, og stil fyldet til side. Tilføj evt. noget af den overskydende basilikum fra dag 4.

Pandekagedej:

Pisk mel, mælk og salt sammen til en ensartet masse, og pisk æggene i massen ét ad gangen. Tildæk en bradepande (ca. 30x40 cm) med bagepapir, og smør med rigeligt fedtstof. Hæld pandekagedejen ud i bradepanden, og bag den ved 225 grader i ca. 20 minutter, eller indtil den er færdig.

Servering af madpandekagen:

Tag pandekagen ud af ovnen, og tag den forsigtigt op af bradepanden. Læg den på et skærebræt, og fordel næsten alt fyldet på pandekagen. Rul den sammen, og kom det sidste fyld på toppen.

Skær tomaterne i skiver, læg dem ovenpå fyldet, og afslut med mozzarella. Stil den fyldte madpandekage i et fad, og bag den i ovnen ved 200 grader, indtil osten er smeltet.

Drys med resten af forårsløgene på toppen, og servér med resten af spidskålssalaten.

Stor madpandekage i ovn



FREMGANGSMÅDE

Tip:

Hvis du har kartofler tilovers, kan du servere lækre ovnkartofler til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 993 kcal

Kulhydrat: 64 g

Protein: 71 g

Fedt: 48 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 300 g gulerødder *(til minestrone suppe og kålwraps)*
- 650 g kartofler *(til svensk pølseret)*
- 1 spidskål *(til kålwraps og spidskålssalat)*
- 2 peberfrugter *(til pastagratin og stor madpandekage)*
- ¼ squash *(til minestrone suppe)*
- 2 tomater *(til stor madpandekage)*
- 300 g ærter *(til spidskålssalat)*
- 1 stængel bladselleri *(til minestrone suppe)*
- 1 citron *(til kålwraps og spidskålssalat)*
- 2 fed hvidløg *(til minestrone suppe og stor madpandekage)*
- 4 rødløg *(til minestrone suppe, svensk pølseret, kålwraps, pastagratin og stor madpandekage)*
- 1 bdt forårsløg *(til spidskålssalat og stor madpandekage)*
- ¼ bdt frisk basilikum *(til pastagratin)*
- 1 bdt persille *(til spidskålssalat)*
- 1 bdt purløg *(til svensk pølseret)*
- ½ bdt dild *(til kålwraps)*

KØD OG FJERKRÆ

- ½ pk bacontern *(til minestrone suppe)*
- 300 g hakket oksekød *(til stor madpandekage)*
- 8 pølser *(til svensk pølseret og pastagratin)*

MEJERIPRODUKTER

- 400 g creme fraiche *(til kålwraps og spidskålssalat)*
- 2 dl fløde *(til svensk pølseret)*
- 125 g revet mozzarella ost *(til pastagratin og stor madpandekage)*
- 7 ½ dl mælk *(til svensk pølseret og stor madpandekage)*
- 30 g smør *(til svensk pølseret og stor madpandekage)*
- 3 æg *(til stor madpandekage)*
- Evt. parmesanost *(til minestrone suppe)*

PASTA

- 100 g pasta, evt. fuldkorn *(til pastagratin)*
- 40 g spaghetti *(til minestrone suppe)*

KONSERVES

- 2 ds hakkede tomater *(til minestrone suppe, pastagratin og stor madpandekage)*
- 140 g koncentreret tomatpuré *(til svensk pølseret)*
- 2 ds tun *(til kålwraps)*

KRYDDERIER

$\frac{3}{4}$ tsk oregano (*til stor madpandekage*)

2 spsk paprika (*til svensk pølseret*)

$\frac{1}{2}$ tsk rosmarin (*til minestrone*suppe)

$\frac{3}{4}$ tsk timian (*til minestrone*suppe)

1 nip sukker (*til svensk pølseret*)

Evt. $\frac{1}{2}$ tsk karry (*til svensk pølseret*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

80 g hvedemel (*til stor madpandekage*)

$\frac{1}{2}$ l hønsebouillon eller grøntsagsbouillon (*til minestrone*suppe)

1 $\frac{1}{2}$ spsk olie (*til minestrone*suppe og svensk pølseret)