

# MADPLAN



## Dag 1

Nem kyllingelasagne med spinat og mornaysauce



## Dag 2

Æggekage med broccoli, skinke og ost i ovn



## Dag 3

Oksefrikadeller i fad med grøntsager og tomatsovs



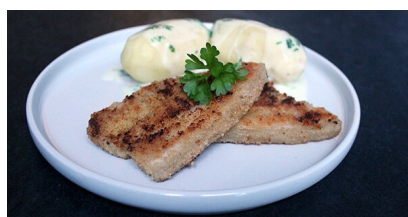
## Dag 4

Pasta i fad med bacon og broccoli



## Dag 5

Pitabrød med skinkesalat



## Dag 6

Paneret flæsk med kartofler og persillesovs



## Dag 7

Fyldte peberfrugter med kylling og tzatziki

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Nem kyllingelasagne med spinat og mornaysauce



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

3 kyllingefileter

Salt

Peber

¾ spsk olie

600 g tomatsauce

125 g spinat

175 g mornaysauce

Ca. 9 lasagneplader

75 g revet mozzarella

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær evt. fedt og sener af kyllingefileterne, og skær dem i mundrette bidder. Krydr dem med salt og peber, og brun dem af i olien ved høj varme. Tag kyllingestykkerne af panden, og sæt dem til side.

Skru ned til svag varme, og kom tomatsaucen på panden. Skyl spinaten grundigt, og kom den i tomatsaucen.

Smør et ildfast fad med lidt olie, og start derefter med at smøre en lille smule tomatsauce i bunden. Læg derefter et lag lasagneplader ovenpå, så et lag tomatsauce og dernæst kyllingestykker og mornaysauce. Fortsæt således, indtil alle ingredienserne er brugt.

Sæt kyllingelasagnen i ovnen, og bag den i 15 minutter. Tag den herefter ud af ovnen, og drys med revet mozzarella. Bag den herefter i 15-20 minutter mere, til lasagnepladerne er al dente.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 634 kcal

Kulhydrat: 55 g

Protein: 49 g

Fedt: 23 g

# Æggekage med broccoli, skinke og ost i ovn



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

Lidt olie

1 ¼ broccoli (gem resten til dag 4)

1 lille rødløg

150 g skinkestrimler

75 g revet mozzarellaost

9 æg

¾ tsk salt

¼ tsk peber

## FREM GANGSMÅDE

Skyl broccolien, og skær den i små buketter/stykker. Hak rødløget.

Smør et ildfast fad med olie, og kom broccoli, rødløg og skinkestrimler i fadet. Drys revet mozzarella ovenpå.

Pisk æg sammen med salt og peber, og fordel æggemassen over retten.

Bag æggekagen i ovnen ved 200 grader i ca. 25-30 minutter, eller til den er gylden.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 490 kcal

Kulhydrat: 12 g

Protein: 43 g

Fedt: 29 g

# Oksefrikadeller i fad med grøntsager og tomatsovs



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

600 g kartofler  
400 g gulerødder  
2 røde peberfrugter  
1 stort rødløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)  
2 små fed hvidløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)  
600 g tomatsovsauce  
Salt  
Peber  
300 g hakket oksekød  
1 æg (sammenpisket)  
Ca. 40 g rasp  
 $\frac{3}{4}$  frisk chili eller efter smag (gem resten til dag 7)  
 $\frac{3}{4}$  bdt persille (halvdelen i farsen og halvdelen som drys) (gem resten til dag 6)  
 $\frac{3}{4}$  spsk spidskommen

## FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 230 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, skær dem i mundrette stykker, og kom dem i et ildfast fad. Skyl peberfrugterne, skær dem ligeledes i mindre stykker, og kom dem op i fadet.

Hak rødløg og hvidløg meget fint. Kom den ene halvdel i fadet med grøntsagerne og den anden halvdel i en skål (skal bruges til oksefrikadellerne).

Bland grøntsagerne godt sammen i fadet. Kom tomatsovs i. Krydr med salt og peber og bland det sammen. Sæt fadet i ovnen i 40 minutter.

Kom oksekød og æg i skålen med rødløg og hvidløg. Tilsæt rasp. Fjern kernerne fra chilien, hak den fint og kom den i skålen. Skyl persillen, hak den og kom halvdelen i farsen. Krydr med spidskommen, salt og peber. Rør farsen godt sammen, og form den til frikadeller.

Tag fadet ud af ovnen (når det har bagt i 40 minutter), og læg oksefrikadellerne ovenpå. Sæt fadet tilbage i ovnen, skru ned på 200 grader, og bag i yderligere 25 minutter. Servér med resten af persillen som drys.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 501 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 34 g

Fedt: 12 g

# Pasta i fad med bacon og broccoli



## TIL 3 PERSONER

225 g pasta

225 g bacontern

$\frac{3}{4}$  broccoli

225 g mornaysauce

150 g revet mozzarellaost

Salt

Peber

## FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen i letsaltet vand, til den næsten er al dente. Pastaen skal efterfølgende bages i ovnen, så hæld vandet fra, inden den er helt færdigkogt.

Steg bacon sprød på en pande, og læg det til side på et stykke køkkenrulle, som kan suge overskydende fedt. Hæld næsten alt fedtet fra panden. Skær broccoli ud i mindre stykker, og svits det kort på panden.

Bland pasta, broccoli og bacon sammen med mornaysaucen og halvdelen af osten i et ovnfast fald. Krydr med salt og peber, og drys resten af osten på toppen.

Bag pastaretten i ca. 10 minutter ved 225 grader i ovnen – sæt evt. ovnen på grill, så osten smelter og bliver gylden.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 790 kcal

Kulhydrat: 65 g

Protein: 36 g

Fedt: 42 g

# Pitabrød med skinkesalat



## FREMGANGSMÅDE

Pil rødløget, og hak det helt fint. Bland det sammen med skinkestrimler og creme fraiche. Smag skinkesalaten til med salt og peber.

Skræl gulerødderne, og riv dem. Skyl agurk og peberfrugt, og skær begge dele i fine tern. Skyl spinaten grundigt.

Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken, og lad dem køle en smule af. Fyld dem med skinkesalat og grøntsager, og servér straks.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 826 kcal

Kulhydrat: 103 g

Protein: 38 g

Fedt: 27 g

## TIL 3 PERSONER

1 rødløg

350 g skinkestrimler

300 g creme fraiche

Salt

Peber

150 g gulerødder

¼ agurk (gem resten til dag 7)

1 peberfrugt

75 g spinat

6 pitabrød

# Paneret flæsk med kartofler og persillesovs



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

750 g kartofler  
Smør og olie til stegning  
Ca. 800 g flæsk i skiver  
75 g hvedemel  
1 æg  
150 g rasp  
Salt

## Persillesovs:

50 g smør  
25 g hvedemel  
6 dl mælk  
1 ½ bdt persille (gem resten til dag 7)  
Lidt vand fra kartoflerne  
Salt  
Peber

## FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne, og kog dem i saltet vand, til de akkurat er møre – de er færdige, når du stikker en skarp kniv i, og de glider af kniven. Gem lidt kartoffelvand til sovsen.

Varm en pande op med smør og olie, og tænd ovnen på 200 grader. Hæld mel i en skål, pisk ægget med en gaffel i en anden skål, og hæld rasp i en tredje. Vend så kødet i mel, derefter i æg og så i rasp. Steg det sprødt på begge sider på panden, læg det i et fad, og kom det i ovnen i ca. 10 minutter. Læg flæsket på fedtsugende papir, imens du laver sovsen.

## Persillesovs:

Smelt smørret i en gryde, og rør melet ud i, så det bliver en melbolle. Hæld lidt mælk i ad gangen, og kog sovsen op, så den tykner.

Skyl persillen, og hak den. Rør persillen i sovsen. Hæld evt. lidt kartoffelvand i, hvis den er for tyk. Smag sovsen til med salt og peber.

Servér den panerede flæsk sammen med de kogte kartofler og persillesovs.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1907 kcal  
Kulhydrat: 110 g  
Protein: 69 g  
Fedt: 132 g

# Fyldte peberfrugter med kylling og tzatziki



Fryseegnet: Ja (de fyldte peberfrugter er)

## TIL 3 PERSONER

Lidt olie til fadet og til peberfrugterne

3 kyllingefileter

1 lille fed hvidløg (brug resten i tzatzikien)

¼ frisk chili

1 ½ tsk spidskommen

300 g tomatsauce

Salt

Peber

3 peberfrugter

1 lille rødløg

125 g gulerødder

75 g revet mozzarella ost

## Tzatziki:

¾ agurk

125 g creme fraiche

¾ bdt persille

1 lille fed hvidløg

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Kom kyllingefileterne op i et smurt ildfast fad. Pil hvidløg, og skyl chili. Hak begge dele fint, og drys det over kyllingen sammen med spidskommen. Tilsæt halvdelen af tomatsaucen, og krydr godt med salt og peber. Vend det godt rundt, så kyllingen bliver dækket af krydderier og sauce.

Dæk fadet til med sølvpapir, og bag kyllingefileterne i ovnen i 25-30 minutter.

Skyl peberfrugterne, og skær dem igennem på langs. Fjern de hvide hinder og kerner. Dryp dem med olie, krydr med salt og peber, og kom dem op i et andet ovnfast fad. Sæt peberfrugterne i ovnen i de sidste 10 minutter af kyllingens stegetid.

Pil imens rødløg, og hak det fint. Skræl gulerod, og riv den på den grove side af rivejernet.

Tag kylling og peberfrugter ud af ovnen, og skru op på 225 grader.

Riv de stegte kyllingefileter i strimler med to gaffler, og bland dem sammen med væden fra fadet og det resterende tomatsauce. Bland rødløg og gulerødder i, og kom fyldet i de bagte peberfrugter.

Drys med mozzarellaost, og bag de fyldte peberfrugter i yderligere 10 minutter, til osten er smeltet og gylden. Lav tzatzikien imens.

## Tzatziki:

Skyl agurken, og flæk den ned igennem midten.

Skrab de våde kerner ud med en ske. Riv agurken på den grove side af rivejernet, og pres så meget væde som muligt ud af agurken.



# Fyldte peberfrugter med kylling og tzatziki



Fryseegnet: Ja (de fyldte peberfrugter er)

## FREMGANGSMÅDE

Bland agurk og creme fraiche. Skyl persillen, og hak den. Pil hvidløg, pres det, og bland det i tzatzikien sammen med persillen. Smag til med salt og peber.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 431 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 40 g

Fedt: 20 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 agurk *(til pitabrød og fyldte peberfrugter)*
- 2 hoveder broccoli *(til æggekage og pasta i fad)*
- 1 frisk chili *(til oksefrikadeller i fad og fyldte peberfrugter)*
- 3 bdt persille *(til oksefrikadeller i fad, paneret flæsk og fyldte peberfrugter)*
- 6 peberfrugter *(til oksefrikadeller i fad, pitabrød og fyldte peberfrugter)*
- 200 g spinat *(til kyllingelasagne og pitabrød)*
- 1350 g kartofler *(til oksefrikadeller i fad og paneret flæsk)*
- 675 g gulerødder *(til oksefrikadeller i fad, pitabrød og fyldte peberfrugter)*
- 4 rødløg *(til æggekage, oksefrikadeller i fad, pitabrød og fyldte peberfrugter)*
- 4 fed hvidløg *(til oksefrikadeller i fad og fyldte peberfrugter)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 225 g bacontern *(til pasta i fad)*
- Ca. 800 g flæsk *(til paneret flæsk)*
- 500 g skinkestrimler *(til æggekage og pitabrød)*
- 300 g hakket oksekød *(til oksefrikadeller i fad)*
- 6 kyllingefileter *(til kyllingelasagne og fyldte peberfrugter)*

## MEJERIPRODUKTER

- 6 dl mælk *(til paneret flæsk)*
- 425 g creme fraiche *(til pitabrød og fyldte peberfrugter)*
- Ca. 70 g smør *(til paneret flæsk)*
- 11 æg *(til æggekage, oksefrikadeller i fad og paneret flæsk)*
- 400 g mornaysauce *(til kyllingelasagne og pasta i fad)*
- 375 g revet mozzarella *(til kyllingelasagne, æggekage, pasta i fad og fyldte peberfrugter)*

## PASTA OG BRØD

- 6 pitabrød *(til pitabrød)*
- 9 lasagneplader *(til kyllingelasagne)*
- 225 g pasta *(til pasta i fad)*

## KONSERVES

- 1500 g tomatsauce *(til kyllingelasagne, oksefrikadeller og fyldte peberfrugter)*

## **KRYDDERIER**

1 ¼ spsk spidskommen (*til oksefrikadeller i fad og fyldte peberfrugter*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

Ca. 200 g rasp (*til oksefrikadeller i fad og paneret flæsk*)

100 g hvedemel (*til paneret flæsk*)

Ca. ¾ dl olie (*til kyllingelasagne, æggekage, paneret flæsk og fyldte peberfrugter*)