

# MADPLAN



**Dag 1**  
Frikadeller i fad med kartofler og porrer



**Dag 2**  
Tartelet-tærter med bacon og porre



**Dag 3**  
Karrysuppe med kylling og kartofler



**Dag 4+5**  
Fylt spidskål med svinekød og bacon



**Dag 6**  
Æggewraps med kylling



**Dag 7**  
Karbonader i ovn



**Dag 8**  
One pot kylling i karry med ris og grøntsager



## Dag 9

Spidskålswraps med tun



## Dag 10+11

Oksedeller i fad med paprikasovs



## Dag 12

Æggekage med skinke, broccoli og ost



## Dag 13

Biksemad i ovn



## Dag 14

Pastafad med bacon og broccoli



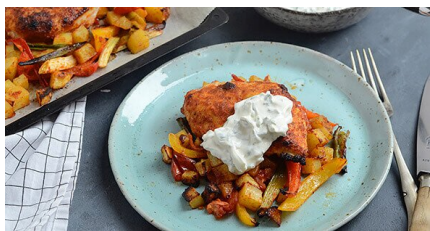
## Dag 15

Nemme kyllingenuggets i ovn med pastasalat



## Dag 16

Gryderet med hakket oksekød og kartofler



## Dag 17

Kylling med grøntsager i ovn



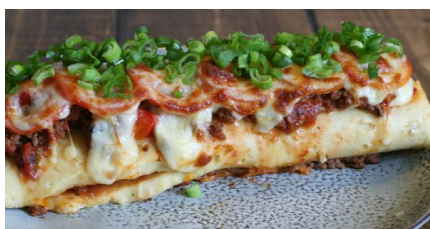
## Dag 18

Fisk i ovn med porrer og gulerødder



## Dag 19

Pitabrød med lækkert fyld



## Dag 20

Stor madpandekage med oksekød



## Dag 21+22

Porretærte på pastabund



## Dag 23

Cremet grøntsagssuppe



## Dag 24

Kartoffelfad med spinat og skinke



## Dag 25

Paprikagryde i ovn



## Dag 26

Stegte ris med hakket oksekød



## Dag 27

Fyldte søde kartofler med  
kyllingesalat



## Dag 28

Tarteletter med skinke



## Dag 29

Lækker kyllingetærte



## Dag 30

Hakket oksekød i fad med sød  
kartoffelmos

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Frikadeller i fad med kartofler og porrer



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

650 g kartofler

250 g gulerødder

2 porrer

¼ hønsebouillonterning

2 spsk kogende vand

2 ½ dl fløde

1 tsk salt

Peber

## Frikadeller:

300 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk

1 tsk salt

1 lille løg

1 æg

1 ½ spsk mel

1 spsk mælk

## FREMANGSMÅDE

### Porre-kartoffelbund:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær begge dele i små mundrette stykker. Rens porrerne grundigt, og skær dem i tynde ringe. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og tilsæt fløde, salt og lidt peber. Hæld flødeblandingen over grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det 20 minutter. Forbered frikadellerne imens.

### Frikadeller:

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Pil løget, og hak det fint. Rør det i farsen sammen med æg, mel og mælk.

Form farsen til frikadeller.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og læg frikadellerne ovenpå. Sæt det tilbage i ovnen, og steg det yderligere 20 minutter, til frikadellerne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1171 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 52 g

Fedt: 67 g

# Tartelet-tærter med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

3 skiver bacon

1 porre

2 æg

50 g creme fraiche

¼ tsk salt

Peber

5 tarteletter

## Spidskålssalat med æble:

150 g spidskål

100 g gulerødder

1 lille æble

½ bdt persille

## Persilledressing:

½ bdt persille

175 g creme fraiche

## FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 grader.

Skær baconen i mindre stykker, og steg det helt sprødt. Lad det dryppe af på fedtsugende papir.

Skær toppen af porren, og kassér toppen. Rens den grundigt for jord. Skær porren igennem på langs, og snit den derefter helt fint.

Pisk creme fraiche, æg, salt og peber sammen. Kom porrer og bacon i æggemassen.

Sæt tarteletskallerne i et ildfast fad eller på en bageplade (evt. beklædt med bagepapir).

Fordel æggefyldet i tarteletskallerne, og bag æggeletterne i ovnen i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

## Spidskålssalat:

Skyl spidskålene. På dag 4 skal der laves fyldte spidskål, så til denne salat skal det midterste af spidskålshovederne graves ud og bruges, imens de udhulede spidskålsbåde skal gemmes til dag 4. Halvér spidskålene, så du har 4 halve, og grav det midterste ud af disse halvdele. Kom spidskålsbådene i køleskabet, og gem dem til dag 4. Tag 150 g af det spidskål, du har gravet ud af midten på kålhovederne, og snit det fint. Gem det resterende spidskål til dag 6.

Skræl guleroden, og skær den i tynde stave. Skyl æblet, og fjern kernehuset. Skær det i tynde stave. Du kan også rive guleroden og æblet groft, hvis du synes, det er nemmere.

Skyl persillen, og hak den fint. Bland spidskål, gulerødder, æble og persille sammen, og servér spidskålssalaten med det samme.

# Tartelet-tærter med bacon og porre



## FREMGANGSMÅDE

### Persilledressing:

Skyl persillen, og hak den fint. Rør det sammen med creme fraichen, og smag til med salt og peber.

Servér tartelet-tærterne med spidskålssalaten og persilledressing.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 849 kcal

Kulhydrat: 50 g

Protein: 25 g

Fedt: 59 g

# Karrysuppe med kylling og kartofler



## TIL 2 PERSONER

225 g gulerødder

250 g kartofler

200 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

30 g smør

1 stort løg

5 tsk karry

8 dl vand

2 hønsebouillonterninger

2 dl fløde

## FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødder og kartofler, og skær dem i små tern. Sæt dem til side til senere.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og steg dem i halvdelen af smørret, til de er gennemstegte. Tag dem op, og sæt dem til side.

Pil løg, og hak dem fint. Steg det ved middel varme i det resterende smør, til løgene er klare.

Tilsæt gulerødder, kartofler og karry, og svits det med et par minutter.

Hæld vand på, og smuldr bouillonterninger i gryden. Bring det i kog, og lad det simre, til kartofler og gulerødder er møre.

Skær eller riv kyllingen i mindre stykker, og kom dem i suppen sammen med fløden.

Smag karrysuppen til med salt og peber, og servér, når kyllingen er varmet godt igennem.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 900 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 30 g

Fedt: 68 g



# Fyldt spidskål med svinekød og bacon



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

*Obs! Der laves dobbeltportion af retten, og halvdelen gemmes til dag 5, så mængderne ser således ud:*

De 4 spidskålsbåde, du lavede på dag 2

40 g smør

150 g gulerødder

1 porre

1 løg

400 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk

½ spsk salt

1 æg

1 ¼ spsk mel

1 ½ spsk mælk

Peber

6 skiver bacon

### **Persilledressing:**

1 bdt persille

375 g creme fraiche

## **FREMGANGSMÅDE**

Forvarm ovnen til 200 grader.

Kom de halve spidskål op i et ildfast fad, og fordel halvdelen af smørret ovenpå. Bag kålen i ca. 10 minutter, imens du laver fyldet.

Skræl gulerødder, og riv dem groft.

Rens porren grundigt, og snit den fint. Pil løget, og hak det fint.

Kom gulerod, porre og løg op i en skål sammen med det hakkede kød. Tilsæt salt, æg, mel og mælk, og krydr med peber. Ælt farsen godt sammen.

Tag spidskålene ud af ovnen, og fordel farsen heri. Vikl baconskiver rundt om - sørg så vidt muligt for, at baconen kan nå ned og blive klemt fast under spidskålens bund, så det ikke krøller op under bagningen.

Fordel det sidste smør ovenpå.

Sæt de fyldte spidskål i ovnen igen, og bag det i 40 minutter, til farsen er gennemstegt, og baconen er gylden på toppen.

### **Persilledressing:**

Skyl persille, og hak den fint. Rør det sammen med creme fraiche, og smag til med salt og peber.

Gem halvdelen af dressingen og de fyldte spidskål til dag 5.

# Fyldt spidskål med svinekød og bacon



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 606 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 33 g

Fedt: 41 g

# Æggewraps med kylling



## TIL 2 PERSONER

### Kylling:

*Obs! Der laves dobbeltportion af kyllingeinderfileterne, og halvdelen fryses ned og gemmes til uge 4, så mængderne ser således ud:*

450 g kyllingeinderfilet  
½ dl hønsbouillon  
40 g tacokrydderi (ca. 1 pose)

### Coleslaw:

*Obs! Der laves en stor portion af salat, og resterne gemmes til dag 7, så mængderne ser således ud:*

Resten af spidskålen fra dag 1 (ca. 450 g)  
225 g gulerødder  
2 små æbler  
1 bdt persille  
100 g creme fraiche  
Salt  
Peber

### Æggewraps:

4 æg  
2 spsk mælk  
Smør til stegning

## FREMGANGSMÅDE

### Kylling:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Kom et stykke stanniøl i bunden af et ildfast fad, og læg kyllingeinderfileterne herpå. Hæld hønsbouillon og tacokrydderi over, og luk stanniølen til omkring kyllingen, så du har en lille pakke.

Steg kyllingen i ovnen i ca. 30 minutter. Lav coleslaw og æggewraps imens.

### Coleslaw:

Snit spidskålen fint. Skræl gulerødder, og skær dem i tynde stave. Skyl æblerne, og fjern kernehusene. Skær dem i tynde stave. Du kan også rive gulerødder og æbler groft, hvis du synes, det er nemmere.

Skyl persillen, og hak den fint. Bland spidskål, gulerødder, æble og persille sammen, og gem ca. halvdelen af salaten til dag 7. Vend den resterende halvdel salat med creme fraiche, og smag til med salt og peber.

### Æggewraps:

Pisk 2 æg sammen med 1 spsk mælk, og krydr æggemassen med salt og peber. Steg æggewrappen ved middel varme i lidt smør, til den har sat sig. Vend den, så den får lidt farve på den anden side. Fortsæt således med de resterende æg og det resterende mælk.

Træk den tilberedte kylling fra hinanden med to gaffler, og vend kødet med lidt af stegevæsken. Tag halvdelen af kyllingen fra, og frys det ned til uge 4.

Fyld coleslaw og det resterende kylling i æggewrapsene, og servér med det samme.

# Æggewraps med kylling



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 548 kcal

Kulhydrat: 29 g

Protein: 43 g

Fedt: 28 g

# Karbonader i ovn



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

500 g kartofler

250 g mornaysauce

¾ dl vand

Salt

Peber

250 g gulerødder

300 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk

25 g rasp

175 g frosne ærter

5 g smør (1 tsk)

## Tilbehør:

Resten af spidskålssalaten fra dag 6

## FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 210 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker.

Rør mornaysauce og vand sammen i et ildfast fad. Krydr med salt og peber, men husk at mornaysaucen godt kan være salt i forvejen. Kom kartoflerne i fadet, og sæt det i ovnen i ca. 10 minutter.

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern.

Form det hakkede kød til karbonader, og krydr dem med salt og peber. Kom raspen i en tallerken, og vend karbonadernes overside og kanter i raspen (men ikke undersiden).

Tag fadet ud af ovnen. Bland forsigtigt gulerødder og ærter sammen med kartoflerne i sovsen. Læg karbonaderne ovenpå (med rasp-siden opad).

Fordel nogle små smørklatter ovenpå karbonaderne, og sæt fadet tilbage i ovnen i ca. 30 minutter. De sidste 3-5 minutter kan du evt. sætte ovnen på "grill", så raspen bliver gylden og sprød, men hold godt øje med, at de ikke får for meget.

Servér de lækre karbonader med resten af spidskålssalaten fra dag 6.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 851 kcal

Kulhydrat: 82 g

Protein: 51 g

Fedt: 31 g

# One pot kylling i karry med ris og grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

300 g gulerødder  
1 ½ bdt forårsløg (gem resten til dag 9)  
½ broccoli (gem resten til dag 14)  
350 g kyllingeinderfilet  
Lidt olie  
Salt  
Peber  
1 spsk karry  
2 dl fløde  
4 ½ dl vand  
1 ½ terning hønsebouillon  
Saft af ¼ citron  
2 dl ris

## FREMANGSMÅDE

Skræl gulerødder, og skær dem i mindre tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint - du kan med fordel gemme lidt af den grønne del til servering for et friskt pift. Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter.

Brun kyllingeinderfileterne af ved høj varme i lidt olie, og krydr godt med salt og peber. Skru ned for varmen, og tilsæt gulerødder, forårsløg og karry. Steg i yderligere to minutter.

Tilsæt broccolibuketter, fløde, vand, hønsebouillon, citronsaft og ris. Bring det i kog, og lad retten simre i 20-25 minutter, til både ris og kylling er møre. Rør rundt et par gange undervejs. Smag til med salt og peber.

Riv evt. kyllingen i mindre stykker med to gafler, og servér med et drys friske forårsløg på toppen.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1019 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 54 g

Fedt: 49 g

# Spidskålswraps med tun



## TIL 2 PERSONER

6 blade spidskål (fra 1 stort spidskålshoved)  
Saften fra ½ citron  
1 tsk fint salt  
2 ds tun i vand  
200 g creme fraiche  
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 14)  
Peber  
200 g gulerødder

## FREM GANGSMÅDE

Bræk forsigtigt kålbladene af kålhovedet, 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. Hak ligeledes forårsløg, 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

# Oksedeller i fad med paprikasovs



## TIL 2 PERSONER

*Obs! Der laves dobbeltportion af retten, og halvdelen gemmes til dag 11, så mængderne ser således ud:*

### Oksedeller:

1 lille løg  
2 fed hvidløg  
500 g hakket oksekød  
15 g koncentreret tomatpuré (ca.  $\frac{3}{4}$  spsk)  
1 æg  
 $\frac{1}{2}$  spsk salt

### Paprikasovs:

4 peberfrugter  
1 løg  
2 fed hvidløg  
3 dl fløde  
1 ds hakkede tomater  
45 g koncentreret tomatpuré (ca.  $2 \frac{1}{2}$  spsk)  
1  $\frac{1}{2}$  spsk paprika  
1 tsk salt

### Tilbehør:

400 g pasta

## FREMGANGSMÅDE

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom løg og hvidløg op i en skål sammen med hakket oksekød og de øvrige ingredienser til kødbollerne. Ælt det til en sammenhængende fars, og sæt den derefter på køl, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom det op i et ildfast fad.

Rør fløde, hakkede tomater, tomatpuré, paprika og salt sammen til en sovs. Krydr med peber, og hæld paprikasovsen over grøntsagerne i fadet. Vend det sammen.

Tag farsen ud af køleskabet, og form det til runde frikadeller. Læg dem oveni sovsen i fadet, og sæt fadet i ovnen. Steg retten i 25 minutter ved 210 grader, til oksedellerne er gennemstegte.

Kog imens pastaen, til den er al dente.

Gem halvdelen af pastaen, oksedeller og sovs til dag 11.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 952 kcal  
Kulhydrat: 98 g  
Protein: 39 g  
Fedt: 43 g



# Æggekage med skinke, broccoli og ost



## TIL 2 PERSONER

Lidt olie  
1 broccoli  
1 lille løg  
100 g skinketern eller -strimler  
50 g revet ost  
6 æg  
½ tsk salt  
¼ tsk peber

### Servering:

Ca. 4 skiver rugbrød  
Ca. 50 g smør

## FREM GANGSMÅDE

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

Smør et ildfast fad med olie, og kom broccoli, løg og skinketern 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. Servér med rugbrød og smør til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 867 kcal  
Kulhydrat: 33 g  
Protein: 49 g  
Fedt: 54 g

# Biksemad i ovn



## TIL 2 PERSONER

1 kg kartofler  
1 løg  
30 g smør  
1 ½ spsk olie  
Salt  
Peber  
3 skiver bacon  
2 æg  
Evt. ketchup

## FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 250 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette tern. Fjern skrællen fra løget, og skær det i tynde både.

Smelt smørret, og bland det med olien. Hæld smør-olieblandingen over kartofler og løg, og bland det godt sammen. Krydr grundigt med salt og peber, og hæld det op i et ovnfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir.

Sæt fadet i ovnen, og lad kartofler og løg stege ca. 40 minutter. Vend rundt i blandingen et par gange undervejs.

Tag fadet ud af ovnen, og lav huller til æggene. Slå et æg ud i hvert hul, og krydr med salt og peber. Læg baconskiverne ovenpå kartoflerne - skær dem evt. over på midten, så de bedre kan være der.

Sæt biksemaden i ovnen igen, og lad den stege i ca. 10 minutter yderligere, til baconen er sprød, og æggene er færdigstegte.

Servér evt. med ketchup til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 780 kcal

Kulhydrat: 85 g

Protein: 21 g

Fedt: 38 g

\*Næringsberegningen omfatter ikke ketchup

# Pastafad med bacon og broccoli



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

8 skiver bacon  
550 g pasta (Obs! Der koges ekstra pasta, som skal bruges på dag 16)  
½ broccoli  
150 g mornaysauce  
100 g revet ost  
Salt  
Peber

### Spidskålssalat:

*Obs! Der laves dobbeltportion af salat og dressing, så mængderne ser således ud:*

Resten af spidskålen fra dag 9  
1 ¼ bdt forårsløg  
250 g ærter (optøede)

### Persilledressing:

1 bdt persille  
175 g creme fraiche  
Saft af ¼ citron  
Evt. 1 ½ spsk vand

## FREM GANGSMÅDE

Læg baconskiverne på en bageplade beklædt med bagepapir. Tænd ovnen på 225 grader, og sæt bagepladen i ovnen. Steg baconen sprødt i de ca. 20 minutter, det tager for ovnen at forvarme. Der kan være forskel på ovne, så hold øje med, at det ikke brænder på, og giv det evt. lidt længere tid, hvis baconen ikke er sprød efter de 20 minutter.

Kog imens pastaen i letsaltet vand, til den er al dente. Gem halvdelen af den kogte pasta til dag 15.

Skær broccoli ud i mindre buketter. Skær de sprøde baconskiver i mindre stykker.

Bland den anden halvdel pasta sammen med broccoli, bacon og mornaysauce samt 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 – sæt evt. ovnen på grill, så osten smelter og bliver gylden.

### Spidskålssalat:

Fjern stokken fra spidskål. Snit det super fint, og kom det op i en passende skål. Skyl forårsløgene, og snit dem fint. Bland spidskål, forårsløg og ærter sammen. Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 15.

### 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. Gem halvdelen af dressing til dag 15.

Bland spidskålssalat og dressing sammen lige inden servering, eller servér dressing ved siden af.

# Pastafad med bacon og broccoli



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 946 kcal

Kulhydrat: 76 g

Protein: 43 g

Fedt: 50 g

# Nemme kyllingenuggets i ovn med pastasalat



Fryseegnet: Ja (nuggetsene er)

## TIL 2 PERSONER

350 g kyllingeinderfilet

100 g rasp

1 tsk hvidløgspulver

Salt

Peber

2 æg

Ca. 20 g smør

Lidt olie

### **Pastasalat:**

Den gemte pasta fra dag 14

100 g creme fraiche

Den gemte spidskålssalat fra dag 14

Den gemte dressing fra dag 14

## **FREM GANGSMÅDE**

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skær kyllingeinderfileterne over på midten.

Bland rasp sammen med hvidløgspulver, og krydr det godt med salt og peber.

Pisk æggene sammen.

Vend først kyllingestykkerne i raspen, dernæst i æg og så tilbage i raspen. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.

Fordel smørret ovenpå i små klatter.

Sæt bagepladen i ovnen, og steg de små nuggets i 12 minutter. Tag pladen ud af ovnen, vend kyllingestykkerne, og dryp med lidt olie på hver. Sæt pladen tilbage i ovnen, og steg dem yderligere 8-10 minutter, til de er sprøde og gennemstegte.

### **Pastasalat:**

Vend den gemte pasta sammen med creme fraiche og den gemte spidskålssalat og dressing. Smag til med salt og peber.

Servér de sprøde kyllingenuggets med pastasalaten og evt. ketchup til.

### **Næringsindhold pr person:**

Kalorier: 1302 kcal

Kulhydrat: 154 g

Protein: 38 g

Fedt: 57 g

# Gryderet med hakket oksekød og kartofler



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

2 spsk olie  
400 g hakket oksekød  
1 fed hvidløg  
2 tsk mild karry  
400 g kartofler  
400 g gulerødder  
1 ds kokosmælk  
1 dl vand  
Salt  
Peber  
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 20)

## FREM GANGSMÅDE

Varm olien i en gryde/wok. Brun kødet i olien ved høj varme. Snit hvidløg fint, og bland det sammen med kødet. Tilsæt ligeledes karry.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i gryden, og lad dem stege et par minutter ved middel varme.

Tilsæt kokosmælk og vand, og lad retten simre i 10-20 minutter, eller til kartoflerne er møre.

Skyl forårsløgene, og skær dem i skiver.

Smag retten til med salt og peber. Drys med forårsløgene ved servering.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1007 kcal

Kulhydrat: 52 g

Protein: 49 g

Fedt: 65 g

# Kylling med grøntsager i ovn



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

500 g kartofler  
2 peberfrugter  
2 bdt forårsløg  
3 spsk olie  
40 g tacokrydderi (ca. 1 brev)  
2 små tomater  
300 g kyllingeinderfileter

### **Creme fraiche dressing:**

*Obs! Der laves dobbeltportion af dressingen, så mængderne ser således ud:*

400 g creme fraiche  
Salt  
Peber

## **FREMGANGSMÅDE**

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugter, og skær dem i strimler. Skyl forårsløg, og skær den grønne top af. Gem den grønne top til dressingen. Skær den hvide del af forårsløgene i grove stykker. Vend grøntsagerne i ca.  $\frac{2}{3}$  af olien, og  $\frac{1}{2}$  af tacokrydderiet.

Fordel grøntsagerne på en bradepande beklædt med bagepapir. Skær tomater i både, og læg dem på bagepladen. Tomaterne afgiver noget væske under stegningen, så du kan evt. placere dem ude i siden af pladen, så væsken ikke siver ind i de andre grøntsager.

Smør kyllingeinderfileterne ind i den resterende  $\frac{1}{3}$  olie og den sidste halvdel tacokrydderi. Læg kyllingen ovenpå grøntsagerne, og sæt bagepladen i ovnen. Steg det ca. 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre. Giv det evt. et par minutter under grill, så grøntsagerne får en sprød kant.

### **Creme fraiche dressing:**

Snit den gemte grønne del af forårsløgene fint, og rør det sammen med creme fraiche. Smag til med salt og peber, og kom halvdelen op i en lufttæt beholder, som gemmes til dag 19. Servér resten af dressingen til den lækre ovnbagte kylling og grøntsager.

### **Næringsindhold pr person:**

Kalorier: 837 kcal  
Kulhydrat: 63 g  
Protein: 42 g  
Fedt: 44 g

# Fisk i ovn med porrer og gulerødder



## FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader.

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Skræl gulerødderne, og skær dem ligeledes i skiver. Bland porrer og gulerødder sammen med mornaysauce i et ildfast fad. Krydr med salt og peber, og bag i ovnen i ca. 25 minutter.

Sæt en gryde over med vand til at koge pastaen i.

Fjern skindet fra fisken (hvis der er skind på). Dryp evt. lidt citronsaft over fisken, og krydr med salt og peber.

Tag fadet ud af ovnen, og rør forsigtigt i det med en ske. Læg fisken ovenpå, og bag i yderligere 10-12 minutter.

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, og server det til retten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 880 kcal

Kulhydrat: 101 g

Protein: 44 g

Fedt: 30 g

\*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at man bruger laks, og den kan derfor afvige fra tallene, hvis man bruger en anden slags fisk.

## TIL 2 PERSONER

2 porrer

300 g gulerødder

250 g mornaysauce

Salt

Peber

Ca. 225 g laksefilet, torskfilet eller anden fisk

Evt. lidt citronsaft

200 g pasta



# Pitabrød med lækker fyld



## TIL 2 PERSONER

4 æg

1 peberfrugt

2 tomater

40 g babyspinat

Salt

Peber

4 pitabrød

Den gemte creme fraiche dressing fra dag 17

Evt. andre rester af f.eks. (ovnbagte) grøntsager, kød, bacon osv.

## FREM GANGSMÅDE

Kog æggene 9-10 minutter, til de er hårdkogte. Lad dem køle af.

Skyl peberfrugten, og fjern kerner og hvide hinder. Skær den i små tern. Skyl tomater, og skær dem i skiver. Skyl spinaten, og lad det dryppe af på køkkenrulle.

Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken. Pil imens de hårdkogte æg, og skær dem i skiver.

Skær en lille lomme i pitabrødene, og fyld dem med æg, grøntsager og creme fraiche dressingen. Har du andre rester, kan du også sagtens bruge dem i pitabrødene.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 857 kcal

Kulhydrat: 101 g

Protein: 33 g

Fedt: 34 g

\*Næringsberegningen er baseret på, at pitabrødene laves med æg. Laves de med andre rester, kan tallene afvige.

# Stor madpandekage med oksekød



## TIL 2 PERSONER

### Fyld:

- 1 lille løg
- 2 små fed hvidløg
- ½ bdt forårsløg
- 1 peberfrugt
- 350 g hakket oksekød
- 15 g smør
- ¾ ds hakkede tomater (gem resten til dag 23)
- Salt
- Peber

### Pandekagedej:

- 75 g hvedemel
- 2 ½ dl mælk
- 1 ¼ tsk salt
- 3 æg
- Lidt olie til at smøre med

### Anretning af madpandekagen:

- 50 g revet ost
- 2 små tomater

### FREMGANGSMÅDE

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

Tilsæt forårsløg (gem lidt til pynt), samt peberfrugt og hakkede tomater, 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.

### Pandekagedej:

Pisk mel, mælk og salt sammen til en ensartet masse, og pisk æggene i massen ét ad gangen. Tildæk en bradepande 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.

### Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 744 kcal
- Kulhydrat: 52 g
- Protein: 59 g
- Fedt: 35 g

# Porretærte på pastabund



## TIL 2 PERSONER

150 g pasta  
Lidt olie til at smøre fadet med  
5 æg  
400 g creme fraiche  
Salt  
Peber  
100 g revet ost  
3 porrer  
150 g skinketern eller -strimler

### Evt. tilbehør:

450 g gulerødder

## FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkes anvisning. Lad derefter vandet dryppe af.

Smør et tærtefad eller et andet ildfast fad med olie, og fordel pastaen i fadet.

Bland æg og creme fraiche sammen med salt og peber. Bland osten i.

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Bland dem i æggemassen sammen med skinken.

Fordel fyldet over pastabunden, og bag porretærten i ca. 30-40 minutter ved 225 grader.

Gem halvdelen af porretærten til dag 22. Servér evt. porretærten med gulerødsstænger til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 614 kcal

Kulhydrat: 39 g

Protein: 32 g

Fedt: 35 g

\*Næringsberegningen omfatter ikke det valgfrie tilbehør.

# Cremet grøntsagssuppe



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

1 lille løg  
350 g kartofler  
150 g gulerødder  
1 peberfrugt  
1 spsk olie  
1 spsk karry eller den dobbelte mængde paprika  
7 ½ dl vand  
2 hønsebouillonterninger  
1 ½ dl fløde  
¼ ds hakkede tomater  
Evt. lidt sukker  
Salt  
Peber  
Evt. rester af kød fra ugen  
Evt. rester af babyspinat

## FREMGANGSMÅDE

Pil løg, og hak det fint.

Skræl gulerødder og kartofler, og skær dem i små tern.

Skyl peberfrugt, og skær den i små tern.

Svits alle grøntsagerne i olien i en gryde ved middel varme i ca. 10 minutter. Tilsæt karry eller paprika, og svits det et par minutter.

Tilsæt vand og bouillonterninger, og bring det i kog. Lad det simre ca. 20 minutter, til grøntsagerne er møre.

Tilsæt fløde, og lad suppen simre 5 minutter yderligere. Smag suppen til med salt, peber og evt. lidt sukker.

Hvis du har rester af kød fra ugens løb, kan de også sagtens komme i suppen. Har du babyspinat tilovers, kan du også snitte det fint og komme det i suppen de sidste 5 minutter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 537 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 9 g

Fedt: 35 g

\*Næringsberegningen er baseret på suppen uden kød. Tilsættes der kød, kan tallene derfor afvige fra det angivne.

# Kartoffelfad med spinat og skinke



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

500 g kartofler  
1 lille løg  
Lidt olie  
Salt  
Peber  
4 æg  
100 g creme fraiche  
100 g revet mozzarella  
25 g babyspinat  
2 små tomater  
100 g skinketern eller -strimler

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler, og skær dem i små stykker. Pil løget, og hak det fint. Kom begge dele op i et ildfast fad, og vend det godt rundt med lidt olie samt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det 15 minutter.

Pisk æg, creme fraiche og revet mozzarella sammen. Gem lidt af mozzarellaen til at drysse på toppen. Krydr med salt og peber.

Skyl spinaten, og hak den groft. Skyl tomater, og skær dem i tynde skiver.

Tag fadet med løg og kartofler ud af ovnen, og tilsæt spinat, æggemasse og skinkestrimler. Bland det godt sammen.

Læg tomatskiverne ovenpå, og drys med lidt revet mozzarella.

Bag kartoffelfadet i ca. 30-35 minutter, til æggemassen er stivnet, og osten er gylden på toppen.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 753 kcal  
Kulhydrat: 51 g  
Protein: 43 g  
Fedt: 40 g

# Paprikagryde i ovn



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

200 g champignoner

Lidt smør

5 skiver bacon

2 peberfrugter

1 løg

½ terning hønsebouillon

1 ½ dl kogende vand

35 g koncentreret tomatpuré

1 ½ spsk paprika

1 ¼ dl fløde

1 ¼ dl mælk

¾ tsk salt

Lidt sukker

Peber

Ca. 600 g kyllingeinderfilet (den store mængde skyldes, at der steges ekstra kylling, som skal bruges på dag 27)

### Tilbehør:

340 g ris (ca. 4 ¼ dl)(den store mængde skyldes, at der koges ekstra ris, som skal bruges på dag 26)

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rens champignonerne grundigt for jord, og skær dem i mindre stykker. Fordel dem i den ene side af et ildfast fad, og kom små smørklatter ovenpå. Drys med lidt salt og peber. Skær baconen i mindre stykker, og læg dem i den anden side af det ildfaste fad. Sæt det i ovnen i ca. 15 minutter, til baconen er sprød.

Skyl imens peberfrugter, og skær dem i små tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Pil løg, og hak det fint.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og tilsæt dernæst koncentreret tomatpuré, paprika, fløde, mælk og salt. Rør det godt sammen, og krydr med en smule sukker og lidt peber.

Tag fadet med bacon og champignon ud af ovnen. Hvis du gerne vil bevare baconternenes sprødhed, kan du tage dem op af fadet nu og drysse dem over den færdige ret senere. Ellers lader du dem bare blive i fadet, så de kan give smag til sovsen.

Tilsæt peberfrugter og løg til fadet, og hæld paprikasovsen over. Vend det hele godt sammen.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg halvdelen af dem oveni paprikasovsen. Læg de resterende kyllingeinderfileter i et andet ildfast fad. Sæt fadene i ovnen, og steg det hele i 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt og mør.

Kog imens risene efter anvisningen på pakken. Gem halvdelen af risene til dag 26, og gem de ekstra kyllingeinderfileter til dag 27. Servér paprikagryden med den resterende mængde ris til.

# Paprikagryde i ovn



## FREM GANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1028 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 57 g

Fedt: 48 g

# Stegte ris med hakket oksekød



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

¾ bdt forårsløg (gem resten til dag 27)

¾ broccoli (gem evt. resten til dag 30)

2 peberfrugter

3 små fed hvidløg

250 g hakket oksekød

2 spsk olie

2 ½ spsk sojasauce

Lidt sukker

De kogte ris fra dag 25

2 æg

## FREMGANGSMÅDE

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl broccoli, og skær den i små buketter. Du kan også snitte stokken fint og komme i retten. Skyl peberfrugter, og skær dem i tynde strimler. Pil hvidløg, og hak dem fint. Sæt alle grøntsagerne til side til senere.

Varm olien op i en wok eller en stor pande, og svits det hakkede oksekød heri ved høj varme, til det er godt brunet af. Tilsæt halvdelen af sojasaucen og lidt sukker.

Kom alle grøntsagerne på panden, og svits dem med i fem minutter. Tilsæt ris og den resterende mængde sojasauce, og svits igen i fem minutter.

Pisk æggene sammen. Lav lidt plads i den ene side af panden, og hæld æggene ud herpå. Rør rundt i dem, til de begynder at stivne som røræg, og bland dem herefter sammen med det andet på panden. Smag de stegte ris til med peber og evt. ekstra sojasauce.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 818 kcal

Kulhydrat: 79 g

Protein: 49 g

Fedt: 32 g



# Fyldte søde kartofler med kyllingesalat



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

3 søde kartofler (den store mængde skyldes, at nogle af dem skal bruges på dag 30)

2 spsk olie

Salt

Peber

De tilberedte kyllingeinderfileter fra dag 25

150 g creme fraiche

½ bdt forårsløg (gem resten til dag 29)

2 små tomater

25 g babyspinat

## FREMGANGSMÅDE

Skrub de søde kartofler grundigt, og flæk dem på langs. Læg de halve kartofler på en bageplade beklædt med bagepapir, og dryp dem med olien. Krydr med salt og peber, og bag kartoflerne ved 200 grader i 50-60 minutter. Gem 2 af de halve søde kartofler til dag 30.

Riv den tilberedte kylling i mindre stykker, og bland dem med creme fraichen.

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Rør dem i kyllingesalaten, men gem en smule til at pynte med.

Skyl tomater, og hak dem fint. Skyl babyspinaten grundigt.

Top de resterende halve bagte kartofler med spinat, kyllingesalat og hakkede tomater. Drys til sidst med lidt forårsløg.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 631 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 40 g

Fedt: 29 g

# Tarteletter med skinke



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

2 porrer  
100 g gulerødder  
1 ½ dl vand  
1 hønsebouillonterning  
40 g smør  
30 g hvedemel  
3 dl mælk  
75 g ærter  
150 g skinketern eller -strimler  
½ dl fløde  
8 tarteletter

### Tilbehør:

100 g ærter  
250 g gulerødder

## FREMGANGSMÅDE

Rens porrer grundigt, og snit dem i tynde ringe. Skræl gulerødder, og skær dem i små tern.

Bring vand i kog i en gryde, og opløs hønseboullonen heri. Tilsæt porrer og gulerødder, og lad det koge i 10 minutter. Hæld grøntsager og bouillon over i en anden skål, og gem det til senere.

Smelt smørret i samme gryde, som du har kogt grøntsagerne i. Tilsæt mel, og rør det godt ud heri. Pisk mælken i lidt ad gangen, så du er sikker på, at melbollen har optaget væsken, inden du tilsætter nyt.

Pisk dernæst hønsebouillon (med gulerodstern og porrer) i, og lad det simre i fem minutter. Smag til med salt og peber. Hvis det stadig smager af hvedemel, skal det koge yderligere fem minutter.

Tilsæt ærter, skinke og fløde, og lad det simre yderligere 5-10 minutter. Lun tarteletskallerne i ovnen imens.

Fyld tarteletterne med skinkefyldet, og servér med det samme.

### Tilbehør:

Skræl gulerødderne, og skær dem i stave. Kog dem i let saltet vand i ca. 10-15 minutter. Tilsæt ærterne det sidste minut. Hæld vandet fra, og servér grøntsagerne til tarteletterne.

### HUSK:

Tag kyllingen fra dag 6 op af fryseren - den skal bruges i tærten på dag 29.

# Tarteletter med skinke



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1112 kcal

Kulhydrat: 97 g

Protein: 39 g

Fedt: 60 g

# Lækker kyllingetærte



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

### Tærtedej:

60 g koldt smør

160 g mel

¼ tsk salt

Ca. 1 spsk koldt vand

### Fyld:

1 peberfrugt

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 30)

20 g babyspinat

4 æg

75 g creme fraiche

¾ tsk salt

Peber

Den gemte kylling fra dag 6 (optøet)

## FREM GANGSMÅDE

### Tærtedej:

Smuldr smørret ud i melet Bland salt i melblandingen, og tilsæt vand. Ælt dejen hurtigt sammen. Er den stadig meget smuldrende, kan du tilsætte lidt mere vand. Kom tærtedejen på køl i min. 30 minutter.

Rul tærtedejen ud eller tryk den ud i en lille form. Du kan bruge et hvilket som helst ovnfast fad (den skal bare helst ikke have alt for høje kanter).

Prik tærtébunden med en gaffel, og forbag den i ovnen ved 225 grader i 10 minutter.

### Fyld til tærten:

Skyl peberfrugten, og skær den i små tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl babyspinat, dup den tør, og hak den groft.

Pisk æg, creme fraiche og salt sammen, og krydr massen med peber.

Fordel grøntsager og kyllingekød på den forbagte tærtébund, og hæld æggemassen over.

Bag tærten ved 200 grader i ca. 35 minutter, til æggemassen har sat sig.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 828 kcal

Kulhydrat: 51 g

Protein: 48 g

Fedt: 47 g

# Hakket oksekød i fad med sød kartoffelmos



## TIL 2 PERSONER

### Kødfyld:

½ bdt forårsløg  
2 peberfrugter  
1 stort fed hvidløg  
1 ½ spsk olie  
250 g hakket oksekød  
65 g koncentreret tomatpuré  
1 spsk paprika  
¾ dl vand  
Salt  
Peber

### Sød kartoffelmos:

350 g kartofler  
De 2 halve bagte søde kartofler fra dag 30  
50 g smør  
¼ dl mælk  
65 g revet ost

### Evt. tilbehør:

¼ broccoli

### FREM GANGSMÅDE

Skræl de almindelige kartofler til mosen, og skær dem i små stykker. Kog dem i ca. 10-15 minutter, til de er helt udkogte og møre, og hæld vandet fra. Lav kødfyldet, imens kartoflerne koger.

### Kødfyld:

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern. Pil hvidløg, og hak det fint. Svits grøntsagerne i olien ved middel varme i ca. 5 minutter.

Skub grøntsagerne til side på panden, og tilsæt hakket oksekød. Brun det godt af.

Tilsæt koncentreret tomatpuré, paprika og vand. Krydr med salt og peber, og lad det simre 5 minutter.

Lav kartoffelmosen, imens kødfyldet simrer.

### Sød kartoffelmos:

Mos begge slags kartofler godt sammen med smør og mælk. Jeg brugte en elpisker til det. Smag til med salt og peber, og rør mozzarellaen i.

Kom kødfyldet op i et ildfast fad, og top med den søde kartoffelmos. Sæt fadet i ovnen, og bag det ca. 20 minutter, til toppen er gylden.

Kog eller damp evt. lidt broccoli, hvis der skal mere grønt til retten.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 902 kcal

Kulhydrat: 68 g

Protein: 45 g

Fedt: 49 g

\*Næringsberegningen omfatter ikke det valgfrie tilbehør.

# Indkøbsliste

## INDKØBSLISTE TIL UGE 1

Vigtig info: Den første uge er indkøbslisten lidt længere, da der også købes langtidsholdbare varer til de andre uger. Der købes kød til én uge ad gangen, men du kan evt. spare penge ved at købe de store pakker med kød, så du køber til hele måneden på én gang. Så kan kødet deles op i de portioner, der skal bruges på de enkelte dage og fryses ned.

### UGE 1 - FRUGT OG GRØNT

1400 g kartofler (til frikadeller i fad, karrysuppe og karbonader i ovn)

1200 g gulerødder (til frikadeller i fad, karrysuppe, fyldt spidskål, æggewraps og karbonader i ovn)

2 spidskål (til spidskålssalat, fyldt spidskål og æggewraps)

4 porrer (til frikadeller i fad, tartelet-tærter og fyldt spidskål)

3 små æbler (til spidskålssalat og æggewraps)

11 løg (til frikadeller i fad, karrysuppe, fyldt spidskål, oksedeller i fad, æggecake, biksemad, stor madpandekage, cremet grøntsagssuppe, kartoffelfad og paprikagryde i ovn)

11 fed hvidløg (oksedeller i fad, gryderet med hakket oksekød, stor madpandekage, stegte ris og hakket oksekød i fad)

3 bdt persille (til spidskålssalat og persilledressing)

### UGE 1 - KØD OG FJERKRÆ

1 kg hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk (til frikadeller i fad, fyldt spidskål og karbonader i ovn)

650 g kyllingeinderfilet eller kyllingefilet (til karrysuppe og æggewraps)

9 skiver bacon (til tartelet-tærter og fyldt spidskål)

### UGE 1 - MEJERIPRODUKTER

4 ½ dl fløde (til frikadeller i fad og karrysuppe)

¾ dl mælk (til frikadeller i fad, fyldt spidskål og æggewraps)

700 g creme fraiche (til tartelet-tærter, persilledressing og æggewraps)

95 g smør (til karrysuppe, fyldt spidskål, æggewraps og karbonader i ovn)

8 æg (til frikadeller i fad, tartelet-tærter, fyldt spidskål og æggewraps)

650 g mornaysauce (til karbonader i ovn, pastafad og fisk i ovn med porrer)

### UGE 1 - FROST

600 g ærter (til karbonader i ovn, spidskålssalat og tarteletter med skinke)

### UGE 1 - PASTA, RIS OG BRØD

500 g ris, ca. 6 ¼ dl (til one pot kylling i karry, paprikagryde i ovn og stegte ris)

1 kg pasta (til oksedeller i fad, pastafad, pastasalat, fisk i ovn med porrer og porretærte)

## **UGE 1 - KONSERVES**

1 ds kokosmælk *(til gryderet med hakket oksekød)*

160 g koncentreret tomatpuré *(til oksedeller i fad, paprikagryde i ovn og hakket oksekød i fad)*

2 ds hakkede tomater *(til oksedeller i fad, stor madpandekage og cremet grøntsagssuppe)*

2 ds tun *(til kålwraps)*

## **UGE 1 - KRYDDERIER**

80 g tacokrydderi (ca. 2 poser) *(til æggewraps og kyllingefilet i ovn)*

3 ¼ spsk + evt. ekstra 1 spsk karry *(til karrysuppe, one pot kylling i karry, gryderet med hakket oksekød og evt. cremet grøntsagssuppe)*

4 spsk + evt. 2 ekstra spsk paprika *(til oksedeller i fad, paprikagryde i ovn, hakket oksekød i fad og evt. cremet grøntsagssuppe)*

1 tsk hvidløgspulver *(til kyllingenuggets)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

## **UGE 1 - DIVERSE**

13 tarteletter *(til tartelet-tærter og tarteletter med skinke)*

6 hønsebouillonterninger *(til frikadeller i fad, karrysuppe, æggewraps, one pot kylling i karry, paprikagryde i ovn og tarteletter med skinke)*

Ca. 285 g mel *(til frikadeller i fad, fyldt spidskål, stor madpandekage, tarteletter med skinke og kyllingetærte)*

125 g rasp *(til karbonader i ovn og kyllingenuggets)*

2 ½ spsk sojasauce *(til stegte nudler)*

Ca. 2 ¾ dl olie *(til one pot kylling i karry, æggekage, biksemad i ovn, kyllingenuggets, gryderet med hakket oksekød, kylling med grøntsager i ovn, stor madpandekage, porretærte, cremet grøntsagssuppe, kartoffelfad, stegte ris, fyldte søde kartofler og hakket oksekød i fad)*

Evt. ¾ tsk sukker *(til grøntsagssuppe, paprikagryde og stegte ris)*

Evt. ketchup *(til biksemad i ovn)*

## INDKØBSLISTE TIL UGE 2

Husk at tjekke, inden du handler, om der er overskydende ingredienser fra uge 1, som kan bruges i uge 2, så du kan handle mindre af den pågældende ingrediens.

### UGE 2 - FRUGT OG GRØNT

- 1 kg kartofler *(til biksemad i ovn)*
- 500 g gulerødder *(til one pot kylling i karry og spidskålswraps)*
- 1 stort spidskål *(til spidskålswraps, spidskålssalat og pastasalat)*
- 4 peberfrugter *(til oksedeller i fad)*
- 2 hoveder broccoli *(til one pot kylling i karry, æggekage og pastafad)*
- 3 bdt forårsløg *(til one pot kylling i karry, spidskålswraps, spidskålssalat)*
- 1 bdt persille *(til spidskålssalat)*
- 1 citron *(til one pot kylling i karry, spidskålswraps og spidskålssalat)*

### UGE 2 - KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket oksekød *(til oksedeller i ovn)*
- 700 g kyllingeinderfilet eller kyllingefilet *(til one pot kylling i karry og kyllingenuggets)*
- 11 skiver bacon *(til pastafad og biksemad i ovn)*
- 100 g skinketern eller -strimler *(til æggekage)*

### UGE 2 - MEJERIPRODUKTER

- 5 dl fløde *(til one pot kylling i karry og oksedeller i ovn)*
- 475 g creme fraiche *(til spidskålswraps, spidskålssalat og pastasalat)*
- 100 g smør *(til æggekage, biksemad i ovn og kyllingenuggets)*
- 11 æg *(til oksedeller i fad, æggekage, biksemad i ovn og kyllingenuggets)*
- 150 g revet ost, f.eks. mozzarella *(til æggekage og pastafad)*

### UGE 2 - BRØD

- Ca. 4 skiver rugbrød *(til æggekage)*



## **INDKØBSLISTE TIL UGE 3**

Husk at tjekke, inden du handler, om der er overskydende ingredienser fra uge 2, som kan bruges i uge 3, så du kan handle mindre af den pågældende ingrediens.

### **UGE 3 - FRUGT OG GRØNT**

1250 g kartofler *(til gryderet med hakket oksekød, kylling med grøntsager i ovn og cremet grøntsagssuppe)*

1300 g gulerødder *(til gryderet med hakket oksekød, fisk i ovn, porretærte og cremet grøntsagssuppe)*

40 g babyspinat *(til pitabrød)*

5 porrer *(til fisk i ovn og porretærte)*

5 peberfrugter *(til kylling med grøntsager i ovn, pitabrød, stor madpandekage og cremet grøntsagssuppe)*

6 små tomater *(til kylling med grøntsager i ovn og pitabrød)*

3 bdt forårsløg *(til gryderet med hakket oksekød, kylling med grøntsager i ovn, pitabrød, stor madpandekage og cremet grøntsagssuppe)*

1 citron *(til fisk i ovn)*

### **UGE 3 - KØD, FISK OG FJERKRÆ**

Ca. 225 g laksefilet, torskefilet eller anden fisk afhængig af, hvad der er billigst *(til fisk i ovn)*

750 g hakket oksekød *(til gryderet med hakket oksekød og stor madpandekage)*

300 g kyllingeinderfilet eller kyllingefilet *(til kylling med grøntsager i ovn)*

150 g skinketern eller -strimler *(til porretærte)*

### **UGE 3 - MEJERIPRODUKTER**

1 ½ dl fløde *(til cremet grøntsagssuppe)*

2 ½ dl mælk *(til stor madpandekage)*

800 g creme fraiche *(til kylling med grøntsager i ovn, pitabrød og porretærte)*

15 g smør *(til stor madpandekage)*

12 æg *(til pitabrød, porretærte og stor madpandekage)*

150 g revet ost, f.eks. mozzarella *(til porretærte og stor madpandekage)*

### **UGE 3 - BRØD**

4 pitabrød *(til pitabrød)*

## **INDKØBSLISTE TIL UGE 4**

Husk at tjekke, inden du handler, om der er overskydende ingredienser fra uge 3, som kan bruges i uge 4, så du kan handle mindre af den pågældende ingrediens.

### **UGE 4 - FRUGT OG GRØNT**

- 850 g kartofler *(til kartoffelfad og hakket oksekød i fad)*
- 350 g gulerødder *(til tarteletter)*
- 3 søde kartofler *(til fyldte søde kartofler og hakket oksekød i fad)*
- 70 g babyspinat *(til fyldte søde kartofler og kyllingetærte)*
- 200 g champignoner *(til paprikagryde i ovn)*
- 2 porrer *(til tarteletter)*
- 7 peberfrugter *(til paprikagryde i ovn, stegte ris, kyllingetærte og hakket oksekød i fad)*
- 4 små tomater *(til kartoffelfad og fyldte søde kartofler)*
- 1 broccoli *(til stegte ris og hakket oksekød i fad)*
- 2 bdt forårsløg *(til stegte ris, fyldte søde kartofler, kyllingetærte og hakket oksekød i fad)*

### **UGE 4 - KØD OG FJERKRÆ**

- 500 g hakket oksekød *(til stegte ris og hakket oksekød i fad)*
- 600 g kyllingeinderfilet eller kyllingefilet *(til paprikagryde i ovn og fyldte søde kartofler)*
- 5 skiver bacon *(til paprikagryde i ovn)*
- 250 g skinketern eller -strimler *(til kartoffelfad og tarteletter)*

### **UGE 4 - MEJERIPRODUKTER**

- 1 ¾ dl fløde *(til paprikagryde i ovn og tarteletter)*
- 4 ½ dl mælk *(til paprikagryde i ovn, tarteletter og hakket oksekød i fad)*
- 325 g creme fraiche *(til kartoffelfad, fyldte søde kartofler og kyllingetærte)*
- 170 g smør *(til paprikagryde, tarteletter, kyllingetærte og hakket oksekød i fad)*
- 10 æg *(til kartoffelfad, stegte ris og kyllingetærte)*
- 165 g revet ost, f.eks. mozzarella *(til kartoffelfad og hakket oksekød i fad)*