

# MADPLAN



## Dag 1

Pasta i ovn med hakket oksekød



## Dag 2

Spinatpandekager med lækker fyld



## Dag 3

Blomkålsgratin med bacon og kartofler



## Dag 4

One pot pasta med paprikasovs og svinekød



## Dag 5

Kartoffelfad med grøntsager og tomatsovs

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Pasta i ovn med hakket oksekød



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

75 g pasta (f.eks. penne eller skruer)

½ lille løg (gem resten til dag 2)

1 lille fed hvidløg

½ peberfrugt (gem resten til dag 4)

¼ lille squash (gem resten til dag 5)

¼ spsk olie

125 g hakket oksekød

10 g koncentreret tomatpuré

¼ spsk paprika

100 g tomat sauce

Salt

Peber

75 g cherrytomater

25 g revet mozzarella

## FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, til den er al dente. Hæld vandet fra, og kom pastaen op i et fad.

Imens pastaen koger, kan du forberede oksekødsfyldet.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder fra. Skær den i små tern. Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær også squashen i fine tern. Svits løg, hvidløg, peberfrugt og squash i oliven ved middel varme i ca. 5 minutter.

Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af ved høj varme. Tilsæt koncentreret tomatpuré og paprika, og svits det med et par minutter. Hæld til sidst tomat sauce på panden, og smag til med salt og peber. Lad fyldet simre i 5 minutter.

Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængig af størrelsen. Kom dem op til pastaen i fadet sammen med halvdelen af mozzarellaen. Tilsæt kødfyldet, og bland det hele godt sammen. Drys med den resterende mozzarella, og bag pastaen i ca. 20-25 minutter ved 200 grader, til osten er smeltet og gylden.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 658 kcal

Kulhydrat: 70 g

Protein: 44 g

Fedt: 21 g

# Spinatpandekager med lækkert fyld



## TIL 1 PERSON

### Kødfyld:

- 1/2 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 100 g hakket svinekød
- 1/2 tsk koncentreret tomatpuré
- 1/2 tsk oregano
- 100 g tomat sauce

### Spinatpandekager:

- 100 g frossen hakket spinat (optøet)
- 2 æg
- 1/2 tsk salt
- Peber
- Lidt olie til stegning

### Grøntsagsfyld:

- 1/4 lille blomkål (gem resten til dag 3)
- 100 g creme fraiche
- 1/2 fed hvidløg
- 1/4 spidskål (gem resten til dag 4)
- 50 g cherrytomater
- Evt. 25 g feta

## FREMGANGSMÅDE

### Kødfyld:

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Svits begge dele i olien ved middel varme ca. fem minutter.

Skub løgene til side på panden, og tilsæt det hakkede kød. Brun det af ved høj varme.

Tilsæt tomatpuré, oregano og tomat sauce. Smag det til, og lad det småsimre, imens de øvrige ingredienser forberedes.

### Spinatpandekager:

Pisk spinat (med det vand, der hænger ved efter optøning) sammen med æg, salt og peber.

Steg pandekagerne i lidt olie ved middel varme. De skal gerne have sat sig godt og være blevet lidt brune i kanten, før de vendes.

### Grøntsagsfyld:

Imens pandekagerne steges, kan du forberede grøntsagerne.

Skyl blomkål, og riv det groft (tip: du kan også sagtens bruge stokken). Bland det med creme fraiche. Pil hvidløg, og pres det i. Rør det sammen til en blomkålstatziki, og smag til med salt og peber.

Skyl spidskål, og snit det fint. Skyl cherrytomater, og skær dem i mundrette stykker.

Smuldr feta, eller skær det i små tern, hvis du gerne vil have det i pandekagerne.

Fyld spinatpandekagerne med kødfyldet, blomkålstatzikien, de øvrige grøntsager og evt. feta.

# Spinatpandekager med lækkert fyld



Fryseegnet: Ja (kødfyld og  
pandekager er)

## FREM GANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 981 kcal

Kulhydrat: 27 g

Protein: 52 g

Fedt: 71 g

\*I næringsberegningen er feta medregnet.

# Blomkålsgratin med bacon og kartofler



## TIL 1 PERSON

100 g kartofler  
½ lille blomkål  
¾ spsk olie  
Salt  
Peber  
2 skiver bacon

### Gratin:

2 æg  
50 g hytteost  
½ tsk salt  
Peber

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Skyl blomkål, og skær den ud i små buketter. Kom blomkålsbuketter og kartofler op i et lille ildfast fad, og vend det med olie samt salt og peber.

Læg baconskiverne ovenpå, og sæt fadet i ovnen. Forbag grøntsagerne i 25 minutter.

Del æggene i hvider og blommer, og kom dem i hver sin skål. Sørg for at skålen til hviderne er helt ren.

Blend æggeblommerne sammen med hytteost, salt og peber.

Pisk hviderne stive, og vend dem forsigtigt i æggeblommeblandingen.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen. Fjern baconskiverne fra toppen, og hæld hytteost-æggemassen over grøntsagerne. Vend det forsigtigt rundt, og læg baconen tilbage på toppen.

Skru ovnen ned på 180 grader. Sæt blomkålsgratinen i ovnen, og bag den i 25-30 minutter, til æggemassen har sat sig, og den er gylden på toppen.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 511 kcal  
Kulhydrat: 22 g  
Protein: 31 g  
Fedt: 32 g

# One pot pasta med paprikasovs og svinekød



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

100 g hakket svinekød  
1 spsk olie  
1 lille løg  
1 ½ peberfrugt  
1 spsk paprika  
½ spsk koncentreret tomatpuré  
125 g cherrytomater  
¼ spidskål  
2 dl vand  
1 hønsebouillonterning  
1 ¼ dl fløde  
Salt  
Peber  
100 g pasta (penne eller skruer)

## FREMGANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød godt af i olien. Forbered de øvrige ingredienser imens.

Pil løg, og hak det fint. Skyl peberfrugten, og skær den i tern, efter du har fjernet de hvide hinder og kerner. Kom løg og peberfrugt op til kødet, og steg yderligere et par minutter. Tilsæt paprika og tomatpuré, og svits igen et par minutter.

Skyl cherrytomater, og halvér dem. Skyl spidskål, og snit det fint. Tilsæt begge dele til gryden, og tilsæt vand, hønsebouillonterninger og fløde.

Krydr med salt og peber, og bring det i kog.

Tilsæt pasta, og lad det koge ca. 16-20 minutter, til pastaen er al dente. Rør rundt i det undervejs, så det ikke brænder på.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1264 kcal

Kulhydrat: 104 g

Protein: 41 g

Fedt: 74 g

# Kartoffelfad med grøntsager og tomatsovs



## FREM GANGSMÅDE

Beklæd en bageplade med bagepapir.

Skræl kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Vend kartoffelskiverne med olien, og fordel dem på bagepladen (de må gerne overlappe). Drys med salt og peber, og forbag kartoflerne i ovnen i 20 minutter. Forbered de øvrige grøntsager imens.

Skyl squash, og riv det på den grove side af rivejernet.

Pil hvidløg, og pres det i tomatsaucen. Knug lidt af væden ud af den optøede spinat, og tilsæt det til tomatsaucen sammen med det revne squash. Krydr med salt og peber.

Blend æg og hytteost sammen, og krydr det grundigt med salt og peber.

Smør et lag tomatsauce i bunden af et fad, og læg et lag kartofler ovenpå. Tilføj yderligere et lag tomatsauce, dernæst et lag hytteostsauce og et lag revet mozzarella. Fordel igen kartofler ovenpå. Fortsæt således opbygningen, og slut af med et lag tomatsauce og revet mozzarella.

Skru ovnen ned på 200 grader, og bag kartoffelfadet i ovnen i ca. 30-40 minutter, eller til kartoflerne er møre. Hvis osten begynder at blive for mørk på toppen, kan du dække fadet til med sølvpapir.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 711 kcal

Kulhydrat: 65 g

Protein: 40 g

Fedt: 30 g

## TIL 1 PERSON

300 g kartofler

1 spsk olie

Salt

Peber

¼ lille squash

1 fed hvidløg

200 g tomatsauce

25 g frossen hakket spinat (optøet)

1 æg

100 g hytteost

50 g revet mozzarella ost

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 400 g kartofler *(til blomkålsgratin og kartoffelfad)*
- 1 lille blomkål *(til spinatpandekager og blomkålsgratin)*
- 1 spidskål *(til spinatpandekager og one pot pasta)*
- 1 squash *(til pasta i ovn og kartoffelfad)*
- 2 peberfrugter *(til pasta i ovn og one pot pasta)*
- 250 g cherrytomater *(til pasta i ovn, spinatpandekager og one pot pasta)*
- 2 små løg *(til pasta i ovn, spinatpandekager og one pot pasta)*
- 4 fed hvidløg *(til pasta i ovn, spinatpandekager og kartoffelfad)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 125 g hakket oksekød *(til pasta i ovn)*
- 200 g hakket svinekød *(til spinatpandekager og one pot pasta)*
- 2 skiver bacon *(til blomkålsgratin)*

## MEJERIPRODUKTER

- 100 g creme fraiche *(til spinatpandekager)*
- 1 ¼ dl fløde *(til one pot pasta)*
- 150 g hytteost *(til blomkålsgratin og kartoffelfad)*
- 5 æg *(til spinatpandekager, blomkålsgratin og kartoffelfad)*
- 75 g revet mozzarella *(til pasta i ovn og kartoffelfad)*
- Evt. 25 g feta *(til spinatpandekager)*

## FROST

- 125 g frossen hakket spinat *(til spinatpandekager og kartoffelfad)*

## KONSERVES

- 400 g tomatsauce *(til pasta i ovn, spinatpandekager og kartoffelfad)*
- Ca. 25 g koncentreret tomatpuré *(til pasta i ovn, spinatpandekager og kartoffelfad)*

## KRYDDERIER

- ½ tsk oregano *(til spinatpandekager)*
- 1 ¼ spsk paprika *(til pasta i ovn og one pot pasta)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## PASTA

- 175 g pasta penne eller skruer *(til pasta i ovn og one pot pasta)*

## DIVERSE

- 1 hønsebouillonterning *(til one pot pasta)*
- Ca. ½ dl olie *(til alle opskrifter)*