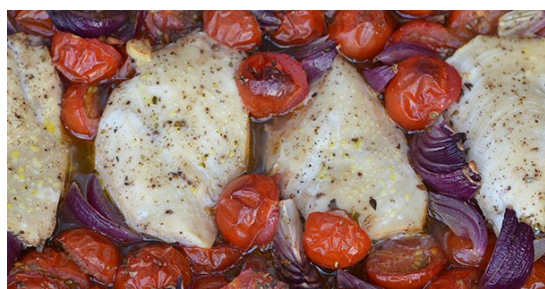


MADPLAN



Dag 1

Kylling i fad med tomat og pasta



Dag 2

Brændende kærlighed med grøntsager



Dag 3

One pot risret med hakket oksekød og karry



Dag 4

Æggekage i ovn med kartofler og bacon



Dag 5

Cremet pasta med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i fad med tomat og pasta



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

Lidt olie til at smøre fadet

300 g cherrytomater

1 fed hvidløg

1 rødløg

½ spsk tørret oregano

1 spsk balsamico

2 kyllingefileter

Salt

Peber

Tilbehør:

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

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader, og smør et fad med olie.

Skyl cherrytomaterne, og skær dem i halve. Pil hvidløg, og hak det groft. Pil rødløget, og skær det i både. Fordel tomater, hvidløg og rødløg i fadet. Fordel oregano henover sammen med balsamico og lidt olie, så tomater og rødløg ikke bliver tørre.

Skær det værste fedt og sener fra kyllingefileterne, og smør dem med lidt olie. Kom dem ned mellem fyldet, og drys godt med salt og peber.

Sæt fadet i ovnen, og giv det ca. 35 minutter, til kyllingen er gennemstegt.

Kog imens pastaen efter anvisning på pakken.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 629 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 41 g

Fedt: 12 g

Brændende kærlighed med grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

350 g kartofler

150 g gulerødder

½ broccoli (gem resten til dag 5)

1 rødløg

1 pk bacon i skiver (Ca. 7-8 skiver)

15 g smør

½ dl mælk

Salt

½ bdt purløg (gem resten til dag 4)

FREM GANGSMÅDE

Skræl kartofler og gulerødder. Skær dem ud i mindre stykker, så de alle sammen er ca. samme størrelse. Kog kartofler og gulerødder helt møre i usaltet vand. Skyl broccoli, og skær det i mindre stykker. Kom broccoli i gryden, når der er 5 minutters kogetid tilbage.

Skær baconen i små stykker, og steg den på en pande. Pil og hak rødløg. Hæld lidt af fedtet fra panden med bacon, og kom rødløget på panden sammen med baconen. Steg til rødløget er gyldent, og baconen er sprød.

Hæld alt vandet fra grøntsagerne, og kom smør og mælk i gryden. Blend grøntsagerne til mos med en stavblender eller mos dem i hånden med en kartoffelmøser. Smag mosen til med salt.

Top mosen med bacon, rødløg og finthakket purløg, og vupti så er den brændende kærlighed klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 506 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 19 g

Fedt: 28 g

One pot risret med hakket oksekød og karry



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

1 rødløg
2 fed hvidløg
275 g gulerødder
1 spsk olie
250 g hakket oksekød
1 spsk karry
½ ds kokosmælk
2 ½ dl oksebouillon
Salt
Peber
1 ½ dl ris
70 g ærter

FREMANGSMÅDE

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skræl gulerødderne, og skær dem i mundrette bidder - sæt dem til side til senere.

Varm olien op i en gryde eller en stor pande, og svits rødløg og hvidløg heri ved middel varme, til løgene er klare. Skub løgene til side, og skru lidt op for varmen.

Brun det hakkede oksekød grundigt af. Tilsæt karry, og lad det svitse med i et par minutter.

Tilsæt gulerødder, kokosmælk og oksebouillon, og krydr godt med salt og peber. Skyl risene i koldt vand, og tilsæt dem til retten. Rør godt rundt, og lad det simre i 15 minutter. Rør rundt flere gange undervejs.

Rør ærterne i, og lad risretten simre videre i yderligere 5 minutter, til risene er færdigkogte, og ærterne er varme.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 872 kcal
Kulhydrat: 75 g
Protein: 40 g
Fedt: 44 g

Æggekage i ovn med kartofler og bacon



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

250 g kartofler

Lidt olie til fadet

½ pk bacon i skiver (ca. 3-4 skiver)

4 æg

Salt

Peber

½ bdt purløg

30 g ærter

Evt. rugbrød og smør til servering

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Kom dem op i et ildfast fad (ca. 20x20 cm) smurt med lidt olie. Læg baconsiverne ovenpå, og sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Pisk æggene sammen med salt, og krydr med peber. Hak purløget fint, og tilsæt det til æggemassen sammen med ærter.

Tag fadet ud af ovnen, og skru ned til 200 grader.

Læg baconen på en tallerken. Hæld æggemassen over kartoflerne i fadet, og læg baconen ovenpå igen. Bag æggekagen i 20 minutter, til den er fast og gennembagt.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 397 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 21 g

Fedt: 25 g

*Rugbrød og smør til servering er ikke medregnet i næringsindholdet.

Cremet pasta med kylling



TIL 2 PERSONER

2 kyllingefileter
1 rødløg
Lidt olie
200 g pasta (f.eks. penne eller skruer)
½ broccoli
75 g gulerod
50 g frosne ærter
50 g smør
¾ spsk mel
¾ dl fløde
1 ½ dl mælk
1 fed hvidløg
100 g revet cheddarost
Salt
Peber

FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingebryst i mundrette stykker. Hak rødløg, og steg det sammen med kyllingestykkerne i lidt olie, til kyllingen er gennemstegt.

Skyl broccolien, og skær den i mundrette stykker. Skræl guleroden, og skær den i skiver.

Kog pastaen efter anvisning på posen. Tilsæt broccoli og gulerod, når der er ca. 4 minutter til, at pastaen er færdig. Tilsæt de frosne ærter, når der er 2 minutter tilbage. Hæld derefter vandet fra.

Cremet ostesauce:

Smelt smør, og tilsæt hvedemel, mens du rører grundigt i 2-3 minutter. Tilsæt fløden lidt ad gangen, og tilsæt derefter mælk lidt ad gangen, til saucen har konsistens som bechamel. Lad saucen koge op under omrøring ved svag varme. Pres hvidløg, og tilsæt det sammen med cheddar. Lad osten smelte i saucen, og tilsæt evt. lidt ekstra mælk, hvis den er for tyk. Smag til med salt og peber.

Bland pasta og grøntsager med kylling og løg. Hæld ostesaucen over, og vend blandingen godt sammen. Så er pastaretten klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 872 kcal

Kulhydrat: 75 g

Protein: 40 g

Fedt: 44 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 broccoli *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 300 g cherrytomater *(til kylling i fad)*
- 500 g gulerødder *(til brændende kærlighed, risret og pasta med kylling)*
- 600 g kartofler *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 1 bdt purløg *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 4 fed hvidløg *(til kylling i fad, risret og pasta med kylling)*
- 4 rødløg *(til kylling i fad, brændende kærlighed, risret og pasta med kylling)*

KØD OG FJERKRÆ

- Ca. 1 ½ pakke bacon i skiver (ca. 10-12 skiver) *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 250 g hakket oksekød *(til risret)*
- 4 kyllingefileter *(til kylling i fad og pasta med kylling)*

MEJERIPRODUKTER

- 4 æg *(til æggekage)*
- ¾ dl fløde *(til pasta med kylling)*
- 2 dl mælk *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 65 g smør + evt. ekstra til æggekagen *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 100 g revet cheddarost *(til pasta med kylling)*

FROST

- 150 g frosne ærter *(til risret, æggekage og pasta med kylling)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 400 g pasta (f.eks. skruer eller penne) *(til kylling i fad og pasta med kylling)*
- 1 ½ dl ris *(til risret)*
- Evt. rugbrød *(til æggekage)*

KONSERVES

- ½ ds kokosmælk *(til risret)*

KRYDDERIER

- 1 spsk karry *(til risret)*
- ½ spsk tørret oregano *(til kylling i fad)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

$\frac{3}{4}$ spsk mel *(til pasta med kylling)*

1 spsk balsamico *(til kylling i fad)*

2 $\frac{1}{2}$ dl oksebouillon *(til risret)*

Ca. 4 spsk olie *(til kylling i fad, risret, æggekage og pasta med kylling)*