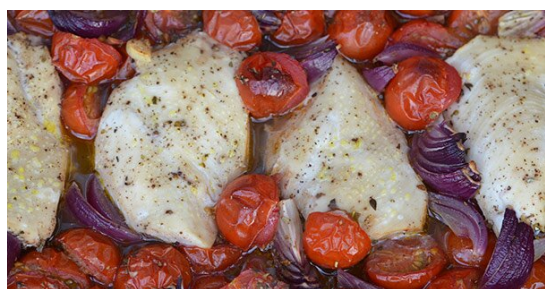


MADPLAN



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 3 PERSONER

Lidt olie til at smøre fadet

450 g cherrytomater

1 stort fed hvidløg

2 små rødløg

¾ spsk tørret oregano

1 ½ spsk balsamico

3 kyllingefileter

Salt

Peber

Tilbehør:

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

FREMGANGSMÅDE

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 rødløgene, og skær dem 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



TIL 3 PERSONER

550 g kartofler
200 g gulerødder
1 lille broccoli
2 små rødløg
1 ¼ pk bacon i skiver (Ca. 9-10 skiver)
25 g smør
¾ dl mælk
Salt
1 bdt purløg

FREMANGSMÅDE

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 rødløgene. Hæld lidt af fedtet fra panden med bacon, og kom rødløgene på panden sammen med baconen. Steg til rødløgene er gyldne, 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 kartoffelmoser. 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 3 PERSONER

1 rødløg
3 fed hvidløg
400 g gulerødder
2 spsk olie
400 g hakket oksekød
1 ½ spsk karry
1 ds kokosmælk
4 dl oksebouillon
Salt
Peber
2 ½ dl ris
100 g ærter

FREMGANGSMÅDE

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 3 PERSONER

350 g kartofler
Lidt olie til fadet
 $\frac{3}{4}$ pk bacon i skiver (ca. 5-6 skiver)
6 æg
 $\frac{1}{4}$ tsk salt
 $\frac{1}{4}$ tsk bagepulver
Peber
1 bdt purløg
50 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 baconskiverne ovenpå, og sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Pisk æggene sammen med bagepulver, og krydr med salt og 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 3 PERSONER

3 kyllingefileter
1 stort rødløg
Lidt olie
300 g pasta (f.eks. penne eller skruer)
1 lille broccoli
100 g gulerødder
75 g frosne ærter
75 g smør
1 spsk mel
1 dl fløde
2 ¼ dl mælk
1 stort fed hvidløg
150 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

- 2 små hoveder broccoli *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 450 g cherrytomater *(til kylling i fad)*
- 700 g gulerødder *(til brændende kærlighed, risret og pasta med kylling)*
- 900 g kartofler *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 2 bdt purløg *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 5 fed hvidløg *(til kylling i fad, risret og pasta med kylling)*
- 6 rødløg *(til kylling i fad, brændende kærlighed, risret og pasta med kylling)*

KØD OG FJERKRÆ

- Ca. 2 pakker bacon i skiver (ca. 14-16 skiver) *(til brændende kærlighed og æggekage)*
- 400 g hakket oksekød *(til risret)*
- 6 kyllingefileter *(til kylling i fad og pasta med kylling)*

MEJERIPRODUKTER

- 6 æg *(til æggekage)*
- 1 dl fløde *(til pasta med kylling)*
- 3 dl mælk *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 100 g smør + evt. ekstra til æggekagen *(til brændende kærlighed og pasta med kylling)*
- 150 g revet cheddarost *(til pasta med kylling)*

FROST

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

PASTA, RIS OG BRØD

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

KONSERVES

- 1 ds kokosmælk *(til risret)*

KRYDDERIER

- 1 ½ spsk karry *(til risret)*
- ¾ spsk tørret oregano *(til kylling i fad)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

¼ tsk bagepulver (*til æggekage*)

1 spsk mel (*til pasta med kylling*)

1 ½ spsk balsamico (*til kylling i fad*)

4 dl oksebouillon (*til risret*)

Ca. 5 spsk olie (*til kylling i fad, risret, æggekage og pasta med kylling*)