

MADPLAN



Dag 1+2

Fylde spidskål med hakket svinekød og bacon



Dag 3

Karrysuppe med kylling og kartofler



Dag 4

Tartelet-tærter med bacon og porre



Dag 5

Æggewrap med kylling



Dag 6

Frikadeller i fad med kartofler og porrer

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fylt spidskål med hakket svinekød og bacon



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 spidskål
20 g smør
75 g gulerod
½ porre (gem resten til dag 4)
½ løg (gem resten til dag 3)
200 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk
¼ spsk salt
½ æg, sammenpisket
½ spsk mel
¾ spsk mælk
Peber
3 skiver bacon

Persilledressing:

Obs! Der laves en stor portion af dressingen, og en tredjedel gemmes til dag 4, så mængderne ser således ud:

½ bdt persille (gem resten til dag 4)
300 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl spidskålen, og flæk det. Grav det midterste af spidskålen ud (gem det til dag 4).

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

Fyldt spidskål med hakket svinekød og bacon



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Persilledressing:

Skyl persille, og hak det fint. Rør det sammen med creme fraiche, og smag til med salt og peber. Gem halvdelen af dressingen til dag 3, og servér den anden halvdel til de fyldte spidskål.

Gem ca. 100 g af dressingen til dag 4 og yderligere 100 g dressing til dag 2. Gem også halvdelen af det fyldte spidskål til dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 606 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 33 g

Fedt: 41 g

Karrysuppe med kylling og kartofler



TIL 1 PERSON

125 g gulerødder

150 g kartofler

100 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

2 spsk smør

½ løg

2 ½ tsk karry

4 dl vand

1 hønsebouillonterning

1 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 løget, og hak det 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: 794 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 29 g

Fedt: 56 g

Tartelet-tærter med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

2 skiver bacon

½ porre

1 ½ æg

20 g creme fraiche

Lidt salt

Peber

3 tarteletter

Spidskålssalat med æble:

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

150 g spidskål

100 g gulerødder

1 lille æble

½ bdt persille

Derudover:

Den gemte persilledressing fra dag 1

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 grader.

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

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 æggemassen i tarteletskallerne, og bag æggetterne i ovnen i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Spidskålssalat:

Skyl spidskål, og snit det helt fint.

Skræl gulerødder, og skær dem i tynde stave. Skyl æblet, og fjern kernehuset. Skær det 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 server spidskålssalaten med det samme.

Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 5. Server tartelet-tærterne med den anden halvdel spidskålssalat og den gemte dressing fra dag 1.

Tartelet-tærter med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 849 kcal

Kulhydrat: 50 g

Protein: 25 g

Fedt: 59 g

Æggewrap med kylling



TIL 1 PERSON

Kylling:

100 g kyllingeinderfilet
1 spsk hønsebouillon
10 g tacokrydderi

Coleslaw:

Resten af spidskålssalaten fra dag 4
50 g creme fraiche
Salt
Peber

Æggewrap:

2 æg
1 spsk mælk
Smør til stegning

FREMGANGSMÅDE

Kylling:

Forvarm ovnen til 200 grader.

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

Steg kyllingen i ovnen i 25-30 minutter. Lav coleslaw og æggewraps imens.

Coleslaw:

Bland resten af spidskålssalaten fra dag 3 sammen med creme fraiche, og smag til med salt og peber.

Æggewraps:

Pisk æggene sammen med mælken, 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.

Træk den tilberedte kylling fra hinanden med to gafler, og vend kødet med lidt af stegeevæsken. Fyld kylling og coleslaw i æggewrappen, og servér med det samme.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 510 kcal
Kulhydrat: 18 g
Protein: 44 g
Fedt: 28 g

Frikadeller i fad med kartofler og porrer



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

350 g kartofler
100 g gulerødder
1 porre
½ dl hønsebouillon
1 ½ dl fløde
½ tsk salt
Peber

Frikadeller:

300 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk
¾ tsk salt
1 lille løg
1 æg
1 spsk mel
1 spsk mælk

FREMGANGSMÅDE

Porre-kartoffelbund:

Forvarm ovnen til 200 grader.

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

Rør hønsebouillon sammen med 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.

Obs! Opskriften giver en stor portion frikadeller, men er der rester, kan de sagtens fryses ned eller spises til frokost dagen efter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1171 kcal
Kulhydrat: 83 g
Protein: 52 g
Fedt: 67 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 spidskål *(til fyldt spidskål, spidskålssalat og æggewraps)*
- 400 g gulerødder *(til fyldt spidskål, karrysuppe, spidskålssalat, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 500 g kartofler *(til karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 2 porrer *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter og frikadeller i fad)*
- 1 lille æble *(til spidskålssalat)*
- 2 løg *(til fyldt spidskål, karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 1 bdt persille *(til fyldt spidskål og spidskålssalat)*

KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk *(til fyldt spidskål og frikadeller i fad)*
- 200 g kyllingeinderfilet *(til karrysuppe og æggewraps)*
- 5 skiver bacon *(til fyldt spidskål og tartelet-tærter)*

MEJERIPRODUKTER

- 2 ½ dl fløde *(til karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 2 ¾ spsk mælk *(til fyldt spidskål, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 370 g creme fraiche *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter og æggewraps)*
- Ca. 40 g smør *(til fyldt spidskål, karrysuppe og æggewraps)*
- 6 æg *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter, æggewraps og frikadeller i fad)*

KRYDDERIER

- 10 g tacokrydderi *(til æggewraps)*
- 2 ½ tsk karry *(til karrysuppe)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

- 3 tarteletter *(til tartelet-tærter)*
- Ca. 2 hønsebouillonterninger *(til karrysuppe, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 1 ½ spsk mel *(til fyldt spidskål og frikadeller i fad)*