

MADPLAN



Dag 1

Fylde spidskål med hakket svinekød og bacon



Dag 2

Karrysuppe med kylling og kartofler



Dag 3

Tartelet-tærter med bacon og porre



Dag 4

Æggewraps med kylling



Dag 5

Frikadeller i fad med kartofler og porrer

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fylt spidskål med hakket svinekød og bacon



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 stort spidskål
30 g smør
100 g gulerødder
1 ½ porre (gem resten til dag 3)
1 lille løg
300 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk
1 tsk salt
1 æg
1 spsk mel
1 spsk mælk
Peber
5 skiver bacon

Persilledressing:

Obs! Der laves dobbeltportion af dressingen, og halvdelen gemmes til dag 3, så mængderne ser således ud:

1 ½ bdt persille (gem resten til dag 3)
600 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl spidskålen, og flæk det. Grav det midterste af spidskålen ud (det udgravede skal veje ca. 450 g - gem det til dag 3).

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.

Fylt spidskål med hakket svinekød og bacon



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.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 606 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 33 g

Fedt: 41 g

Karrysuppe med kylling og kartofler



TIL 3 PERSONER

350 g gulerødder

400 g kartofler

300 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

50 g smør

2 små løg

2 ½ spsk karry

12 dl vand

3 hønsebouillonterninger

3 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: 794 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 29 g

Fedt: 56 g

Tartelet-tærter med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

5 skiver bacon

1 ½ porre

4 æg

50 g creme fraiche

½ tsk salt

Peber

8 tarteletter

Spidskålssalat med æble:

Obs! Der laves dobbeltportion af salaten, og halvdelen gemmes til dag 4, så mængderne ser således ud:

De 450 g spidskål fra dag 1

225 g gulerødder

2 små æbler

1 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 toppen af porren, og kassér toppen. Rens porren grundigt for jord. Skær den 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 spidskål, og snit det helt 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 servér spidskålssalaten med det samme.

Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 4. Servér 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

Æggewraps med kylling



TIL 3 PERSONER

Kylling:

350 g kyllingeinderfilet
¼ dl hønsbouillon
30 g tacokrydderi

Coleslaw:

Resten af spidskålssalaten fra dag 3
150 g creme fraiche
Salt
Peber

Æggewraps:

6 æg
3 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 hønsbouillon 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 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 stegeevæsken. Fyld kylling og coleslaw i æggewrapsene, 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



FREMGANGSMÅDE

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.

TIL 3 PERSONER

1 kg kartofler

325 g gulerødder

3 porrer

½ hønsebouillonterning

3 spsk kogende vand

4 dl fløde

1 ½ tsk salt

Peber

Frikadeller:

500 g hakket svinekød eller hakket kalv og flæsk

1 ½ tsk salt

1 løg

1 æg

1 ½ spsk mel

2 spsk mælk

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

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 stort spidskål *(til fyldt spidskål, spidskålssalat og æggewraps)*
- 1 kg gulerødder *(til fyldt spidskål, karrysuppe, spidskålssalat, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 1400 g kartofler *(til karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 6 porrer *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter og frikadeller i fad)*
- 2 små æbler *(til spidskålssalat)*
- 4 løg *(til fyldt spidskål, karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 3 bdt persille *(til fyldt spidskål og spidskålssalat)*

KØD OG FJERKRÆ

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

MEJERIPRODUKTER

- 7 dl fløde *(til karrysuppe og frikadeller i fad)*
- 6 spsk mælk *(til fyldt spidskål, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 800 g creme fraiche *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter og æggewraps)*
- Ca. 100 g smør *(til fyldt spidskål, karrysuppe og æggewraps)*
- 12 æg *(til fyldt spidskål, tartelet-tærter, æggewraps og frikadeller i fad)*

KRYDDERIER

- 30 g tacokrydderi *(til æggewraps)*
- 5 tsk karry *(til karrysuppe)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

- 8 tarteletter *(til tartelet-tærter)*
- Ca. 4 hønsebouillonterninger *(til karrysuppe, æggewraps og frikadeller i fad)*
- 2 1/2 spsk mel *(til fyldt spidskål og frikadeller i fad)*