

MADPLAN



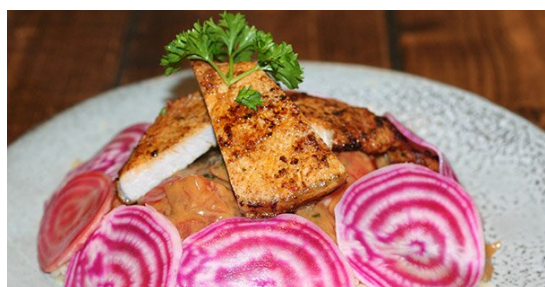
Dag 1

Kylling i fad med grøntsager



Dag 2

Svensk pølseret



Dag 3

Koteletter med tomat-flødesovs



Dag 4

Cremet kartoffelsuppe



Dag 5

Hakket oksekød i fad med grøntsager

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i fad med grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 lille løg
1 rød peberfrugt
100 g champignoner
½ broccoli
Ca. 1 ½ spsk olie
¾ ds hakkede tomater (gem resten til dag 5)
1 ½ dl ris
¾ grøntsagsbouillonterning
450 g kyllingeoverlår eller kyllingelår
Kogende vand
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Snit løget fint. Skyl peberfrugten, og skær den ud i små tern. Vask champignonerne, skær bunden af, og skær dem i kvarte. Skær broccolien ud i små buketter.

Svits alle grøntsagerne på en pande i lidt olie. Kom de hakkede tomater henover, og lad det simre i et par minutter.

Kom risene og bouillonterningen i et fad, og kom kogende vand henover, indtil de er helt dækkede. Rør lidt rundt, indtil boullonen er opløst. Fordel grøntsagerne ovenpå.

Brun kyllingen i lidt olie på en pande, og krydr med salt og peber. Læg kyllingestykkerne oven på grøntsagerne, og kom fadet i ovnen i ca. 45-55 minutter ved 200 grader.

Svensk pølseret



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

750 g kartofler

1 stort løg

8 pølser

1 ½ spsk smør

¾ spsk paprika

100 g koncentreret tomatpuré

1 ½ dl mælk

¾ dl fløde

Salt

Peber

1 bdt purløg

EVT. TILBEHØR:

Ærter

Dampet eller kogt broccoli

FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i mundrette stykker. Kog dem i let saltet vand i ca. 8 minutter. De skal være møre, men stadig faste. Hvis de bliver for udkogte, risikerer du at den svenske pølseret bliver smattet.

Pil løget og hak det. Skær pølserne i mundrette stykker/skiver.

Smelt smørret i en gryde eller en stor pande, og steg løgene deri. Tilsæt pølser og paprika. Lad det stege et par minutter inden tomatpuré tilsættes. Rør godt rundt.

Bland mælk og fløde i. Vend forsigtigt kartoflerne i. Smag til med salt og peber, og drys med fintklippet purløg ved servering.

Svensk pølseret kan spises som den er, eller evt. serveres med grønne ærter eller broccoli.

Koteletter med tomat-flødesovs



TIL 3 PERSONER

6 dl vand (til at koge ris i)
1 lille fed hvidløg
½ løg (gem resten til dag 4)
2 tomater
½ bdt persille (frisk)
1 spsk smør (til stegning)
3 svinekoteletter (marinerede)
3 dl ris
¾ spsk vand
1 ¾ dl fløde
Salt, peber

EVT. TILBEHØR:

Dampet eller kogt broccoli

FREMGANGSMÅDE

Sæt en gryde over med vandet til risene.

Hak hvidløg, løg og tomat fint, og stil det til side.
Hak også persillen fint, og stil det til side i en skål for sig selv.

Sæt en stegepande over på komfuret ved høj varme, og lad den blive godt varm. Tilsæt rigeligt smør, og steg koteletterne i ca. 2-2,5 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Skru herefter ned for komfuret til middel varme, og tag koteletterne af. Pak koteletterne ind i sølvpapir, så de holder sig varme.

Kog risene i ca. 10-12 minutter.

Svits hvidløg, løg og tomater af på panden, tilsæt vand, og rør godt rundt så alt det, der sidder fast i bunden, løsner sig. Der sidder nemlig masser af smag i. Tilsæt fløde og persille, og smag saucen til med salt og peber. Du kan evt. lægge koteletterne ovenpå saucen for at varme dem en smule mere inden servering.

Anret retten med ris i bunden, hæld saucen over, og læg kødet på toppen.

Cremet kartoffelsuppe



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

300 g kartofler

½ løg

15 g smør

4 dl grøntsagsbouillon

1 dl fløde

Salt

Peber

PYNT:

½ bdt purløg

FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker (ca. 1 cm tykke). Hak løg. Svits løg og kartofler i smør ved middel varme i en gryde. De skal ikke brune - løgene skal blot lige blive klare.

Hæld bouillon på og lad kartoffelsuppen simre ved svag varme under låg i et kvarters tid eller til kartoflerne er helt møre.

Tag gryden af varmen og blend suppen med en stavblender. Sæt gryden tilbage på varmen og bring den i kog igen. Hæld fløden i og lad suppen simre lidt, så den bliver dejlig cremet.

Smag til med salt og peber, og server kartoffelsuppen med friskklippet purløg.

Hakket oksekød i fad med grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk olie + lidt ekstra til at smøre fadet med
500 g hakket oksekød
300 g kartofler
2 røde peberfrugter
¼ ds hakkede tomater
150 g revet mozzarellaost
6 æg
4 spsk mælk
Salt
Peber
Evt. 2 forårsløg til pynt

FREM GANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint, og steg det i olien på en pande. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det ved høj varme. Skru derefter ned for varmen.

Skræl kartoflerne, skær dem i små tern og kom dem på panden. Skær ligeledes peberfrugter i tern, og kom dem på panden sammen med de hakkede tomater. Lad det hele stege et par minutter.

Tag panden af varmen og vend halvdelen af osten i blandingen af oksekød og grøntsager. Smør et ildfast fad og fordel blandingen deri.

Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber, og hæld æggemassen over fyldet i fadet.

Bag i ovnen ved 190 grader i ca. 15-20 minutter, eller til æggemassen er stivnet. Drys resten af osten ovenpå og bag i yderligere 10 minutter, eller til osten er smeltet og gylden.

Drys evt. med fintsnittede forårsløg ved servering.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1350 g kartofler *(til svensk pølseret, hakket oksekød i fad og kartoffelsuppe)*
- 1 hoved broccoli *(til kylling i fad med grøntsager og evt. svensk pølseret og koteletter på panden)*
- 3 røde peberfrugter *(til kylling i fad med grøntsager og hakket oksekød i fad)*
- 2 tomater *(til koteletter på panden)*
- 100 g champignoner *(til kylling i fad med grøntsager)*
- 3 fed hvidløg *(til koteletter på panden og hakket oksekød i fad)*
- 4 løg *(til alle opskrifter)*
- ½ bdt persille *(til koteletter på panden)*
- 1 ½ bdt purløg *(til svensk pølseret og kartoffelsuppe)*
- Evt. 2 forårsløg *(til hakket oksekød i fad)*

KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket oksekød *(til hakket oksekød i fad)*
- 450 g kyllingeoverlår eller kyllingelår *(til kylling i fad med grøntsager)*
- 3 svinekoteletter *(til koteletter på panden)*
- 8 pølser *(til svensk pølseret)*

MEJERIPRODUKTER

- 3 ½ dl fløde *(til svensk pølseret, koteletter på panden og kartoffelsuppe)*
- Ca. 2 dl mælk *(til svensk pølseret og hakket oksekød i fad)*
- 45 g smør *(til svensk pølseret, koteletter på panden og kartoffelsuppe)*
- 150 g revet mozzarella *(til hakket oksekød i fad)*

FROSTVARER

- Evt. ærter *(til svensk pølseret)*

KONSERVES

- 1 ds hakkede tomater *(til kylling i fad med grøntsager og hakket oksekød i fad)*
- 100 g koncentreret tomatpuré *(til svensk pølseret)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 4 ½ dl ris *(til kylling i fad med grøntsager og koteletter på panden)*

KRYDDERIER

- ¾ spsk paprika *(til svensk pølseret)*
- Peber *(alle opskrifter)*
- Salt *(alle opskrifter)*

DIVERSE

Ca. 1 $\frac{3}{4}$ grøntsagsbouillonterning *(til kylling i fad med grøntsager og kartoffelsuppe)*

4 $\frac{1}{2}$ spsk olie *(til kylling i fad med grøntsager og hakket oksekød i fad)*

6 æg *(til hakket oksekød i fad)*