

MADPLAN



Dag 1+2

Frikadeller i fad med flødekartofler og grøntsager



Dag 3+4

Spinatroulade med skinke



Dag 5

Kyllingefileter i ovn på grøntsagsbund



Dag 6

Stegte nudler med hakket svinekød og grøntsager



Dag 7

Cremet kyllingesuppe med grøntsager

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Frikadeller i fad med flødekartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

200 g gulerødder
300 g kartofler
1 lille rødløg
½ hønsebouillonterning
½ dl kogende vand
2 ½ dl fløde
¾ tsk salt
¼ lille spidskål (gem resten til dag 3)
50 g ærter (optøede)

Frikadeller:

1 lille rødløg
250 g hakket svinekød
½ æg
1 tsk salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl gulerødder og kartofler, og skær dem i mundrette tern. Pil rødløg, og snit det fint. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

Smuldr hønsebouillonterningen i det kogende vand, og rør rundt, så boullonen opløses helt. Tilsæt fløde og salt, og hæld det over grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det 30 minutter.

Pil rødløget (til frikadellerne), og hak det fint. Kom rødløg op i en skål, og tilsæt hakket svinekød, æg, salt og peber. Ælt farsen grundigt sammen.

Skyl spidskål, og snit det fint.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt ærter og spidskål. Bland det forsigtigt sammen.

Form farsen til frikadeller, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og steg det yderligere 25 minutter, til frikadellerne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre. Gem halvdelen af retten til dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 885 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 36 g

Fedt: 60 g

Spinatroulade med skinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Spinatbund:

50 g creme fraiche

4 æg

180 g frossen hakket spinat (optøet og knuget fri for vand)

$\frac{3}{4}$ tsk salt

Peber

Fyld:

1 lille rødløg

200 g skinkestrimler

150 g creme fraiche

$\frac{1}{2}$ lille spidskål (gem resten til dag 6)

75 g ærter (optøede)

FREMGANGSMÅDE

Spinatbund:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rør creme fraiche, æg, spinat og salt sammen. Krydr med peber.

Beklæd en lille bradepande (ca. 22x33 cm) med bagepapir, og hæld rouladedejen ud heri. Spred det ud, så det er lige tykt over det hele. Det er nemmest at gøre ved at banke bradepanden et par gange ned i bordet.

Bag bunden i 16 min., og lad den herefter køle af.

Fyld:

Pil rødløg, og hak det helt fint. Rør rødløg, skinkestrimler og creme fraiche sammen. Smag skinkesalaten til med salt og peber.

Skyl spidskål, og snit det fint.

Opbygning:

Smør skinkesalaten på den afkølede bund, men lad et stykke på ca. 5 cm være fri i den ene ende (på den korte led). Drys ærter udover, og fordel herefter spidskålen ovenpå.

Rul spinatrouladen stramt sammen på den korte led, og så er den klar til servering. Gem halvdelen af spinatrouladen til dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 589 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 42 g

Fedt: 37 g

Kyllingefileter i ovn på grøntsagsbund



TIL 1 PERSON

250 g kartofler
1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 7)
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 6)
1 ½ spsk olie
20 g tacokrydderi
1 kyllingefilet

Dressing:

100 g creme fraiche
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugten, og skær den i strimler. Skyl forårsløg, og skær den grønne top af. Gem den grønne top til dressingen. Skær den hvide del af forårsløgene i grove stykker. Vend grøntsagerne i ca. $\frac{2}{3}$ af olien, og halvdelen af tacokrydderiet.

Beklæd en bageplade med bagepapir, og fordel grøntsagerne herpå.

Bank kyllingefiletten med en køkkenrulle eller håndfladen, så fileten bliver lidt fladere og har den samme tykkelse over det hele. Smør dem ind i den resterende $\frac{1}{3}$ olie og den sidste halvdel tacokrydderi.

Læg kyllingefiletten ovenpå grøntsagerne, og sæt bagepladen i ovnen. Steg det ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre. Giv det evt. et par minutter under grill, så grøntsagerne får en sprød kant.

Dressing:

Snit den gemte grønne del af forårsløgene fint, og rør det sammen med creme fraiche. Smag til med salt og peber, og servér dressingen til den lækre ovnbagte kylling og grøntsager.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 824 kcal
Kulhydrat: 61 g
Protein: 42 g
Fedt: 44 g

Stegte nudler med hakket svinekød og grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

75 g nudler
Kogende vand
1 peberfrugt
¼ lille spidskål
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 7)
Evt. 1 fed hvidløg
100 g hakket svinekød
1 ½ spsk olie
2 spsk sojasauce
1 æg

FREMGANGSMÅDE

Kom nudlerne op i en skål, og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå i fem minutter, til de er næsten møre. Hæld vandet fra, og skyl nudlerne i koldt vand. Sæt dem til side til senere.

Skyl peberfrugt, og skær den i tynde strimler (husk at fjerne kernerne og de hvide hinder). Skyl spidskål og forårsløg, og snit begge dele fint. Gem gerne lidt af den grønne del af forårsløgene til at drysse over den færdige ret. Pil hvidløg, og sæt alle grøntsagerne til side til senere.

Brun det hakkede svinekød i halvdelen af olien ved høj varme. Det skal gerne tage farve og blive gyldent. Tilsæt halvdelen af sojasaucen, og lad det koge ind i kødet et minuts tid.

Skub kødet til side, og tilsæt den sidste halvdel olie og grøntsagerne. Pres hvidløg over, og vend det godt rundt. Svits det ved høj varme i et par minutter, til grøntsagerne begynder at falde lidt sammen.

Tilsæt det sidste sojasauce og nudler, og vend det hele godt sammen. Lad det svitse et par minutter under omrøring.

Pisk ægget let sammen. Skub grøntsager og nudler til side, og hæld ægget på panden. Lad dem stege lidt, imens du rører i dem, så de begynder at ligne røræg. Bland det hele godt sammen - så er de stegte nudler klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 766 kcal
Kulhydrat: 63 g
Protein: 42 g
Fedt: 36 g

Cremet kyllingesuppe med grøntsager



TIL 1 PERSON

1 kyllingefilet

Salt

Peber

2 spsk olie

¼ bdt forårsløg

75 g gulerod

100 g kartofler

½ peberfrugt

Evt. 1 fed hvidløg

½ tsk tacokrydderi

50 g koncentreret tomatpuré

3 dl vand

1 hønsebouillonterning

¾ dl fløde

FREMANGSMÅDE

Krydr kyllingefiletten med salt og peber, og steg den af i halvdelen af olien i en gryde, til den er gennemstegt. Tag den op, og gem den til senere. Imens kyllingen steger, kan du forberede grøntsagerne.

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Gem noget af den grønne del til servering.

Skræl guleroden og kartofler, og skær begge dele i mundrette tern.

Skyl peberfrugt, og skær også denne i små tern.

Svits grøntsagerne i den resterende mængde olie i fem minutter. Pil hvidløg, og pres det over grøntsagerne i gryden.

Tilsæt tacokrydderi og koncentreret tomatpuré, og lad det svitse med et par minutter.

Tilsæt dernæst vand og hønsebouillonterninger, og bring det i kog. Lad det koge ca. 20 minutter, til kartofler og gulerødder er møre.

Riv eller skær imens den stegte kylling i mundrette stykker. Kom kyllingen i suppen sammen med fløden, og lad det simre i fem minutter, til kyllingen er varmet igennem. Smag til med salt og peber, og servér.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 812 kcal

Kulhydrat: 39 g

Protein: 36 g

Fedt: 55 g

Indkøbsliste

GRØNT

- 275 g gulerødder *(til frikadeller i fad og kyllingesuppe)*
- 650 g kartofler *(til frikadeller i fad, kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- 1 lille spidskål *(til spinatroulade og stegte nudler)*
- 3 peberfrugter *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*
- 3 små rødløg *(til frikadeller i fad og spinatroulade)*
- 1 bdt forårsløg *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*
- Evt. 2 fed hvidløg *(til stegte nudler og kyllingesuppe)*

KØD OG FJERKRÆ

- 350 g hakket svinekød *(til frikadeller i fad og stegte nudler)*
- 2 kyllingefileter *(til kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- 200 g skinkestrimler *(til spinatroulade)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche *(til spinatroulade og kylling i ovn)*
- 3 ¼ dl fløde *(til frikadeller i fad og kyllingesuppe)*
- 6 æg *(til frikadeller i fad, spinatroulade og stegte nudler)*

FROST

- 180 g frossen hakket spinat *(til spinatroulade)*
- 125 g frosne ærter *(til frikadeller i ovn og spinatroulade)*

KONSERVES

- 50 g koncentreret tomatpuré *(til kyllingesuppe)*

KRYDDERIER

- Ca. 25 g tacokrydderi *(til kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

- 75 g nudler *(til stegte nudler)*
- 2 spsk sojasauce *(til stegte nudler)*
- 1 ½ hønsebouillonterning *(til frikadeller i fad og kyllingesuppe)*
- Ca. ¾ dl olie *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*