

# MADPLAN



## Dag 1

Frikadeller i fad med flødekartofler og grøntsager



## Dag 2

Spinatroulade med skinke



## Dag 3

Kyllingefileter i ovn på grøntsagsbund



## Dag 4

Stegte nudler med hakket svinekød og grøntsager



## Dag 5

Cremet kyllingesuppe med grøntsager

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Frikadeller i fad med flødekartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

300 g gulerødder  
450 g kartofler  
1 stort rødløg  
 $\frac{3}{4}$  hønsebouillonterning  
 $\frac{3}{4}$  dl kogende vand  
3  $\frac{3}{4}$  dl fløde  
1 tsk salt  
75 g ærter (optøede)

## Frikadeller:

1 stort rødløg  
400 g hakket svinekød  
1 æg  
1  $\frac{1}{2}$  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.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt ærter. 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.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 885 kcal  
Kulhydrat: 46 g  
Protein: 36 g  
Fedt: 60 g

# Spinatroulade med skinke



## TIL 3 PERSONER

### Spinatbund:

75 g creme fraiche

6 æg

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

1 tsk salt

Peber

### Fyld:

1 stort rødløg

300 g skinkestrimler

225 g creme fraiche

½ stort spidskål (gem resten til dag 4)

100 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. 25x35 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.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 589 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 42 g

Fedt: 37 g

# Kyllingefileter i ovn på grøntsagsbund



## TIL 3 PERSONER

750 g kartofler  
3 peberfrugter  
1 ½ bdt forårsløg (gem resten til dag  
5)  
4 spsk olie  
60 g tacokrydderi  
3 kyllingefileter

### Dressing:

300 g creme fraiche  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugter, og skær dem 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 kyllingefileterne med en køkkenrulle eller håndfladen, så fileterne 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 kyllingefileterne 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 3 PERSONER

200 g nudler  
Kogende vand  
3 peberfrugter  
½ stort spidskål  
1 bdt forårsløg  
Evt. 3 fed hvidløg  
300 g hakket svinekød  
5 spsk olie  
6 spsk sojasauce  
3 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 peberfrugter, og skær dem 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 æggene let sammen. Skub grøntsager og nudler til side, og hæld æggene 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 3 PERSONER

3 kyllingefileter

Salt

Peber

3 spsk olie

½ bdt forårsløg

200 g gulerødder

300 g kartofler

2 peberfrugter

Evt. 3 fed hvidløg

1 ½ tsk tacokrydderi

150 g koncentreret tomatpuré

9 dl vand

3 hønsebouillonterninger

2 ¼ dl fløde

## FREMANGSMÅDE

Krydr kyllingefileterne med salt og peber, og steg dem af i halvdelen af olien i en gryde, til de er gennemstegte. Tag dem op, og gem dem til senere. Imens kyllingen steger, kan du forberede grøntsagerne.

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

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

Skyl peberfrugter, og skær også disse 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

- 500 g gulerødder *(til frikadeller i fad og kyllingesuppe)*
- 1500 g kartofler *(til frikadeller i fad, kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- 1 stort spidskål *(til spinatroulade og stegte nudler)*
- 8 peberfrugter *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*
- 3 rødløg *(til frikadeller i fad og spinatroulade)*
- 3 bdt forårsløg *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*
- Evt. 6 fed hvidløg *(til stegte nudler og kyllingesuppe)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 700 g hakket svinekød *(til frikadeller i fad og stegte nudler)*
- 6 kyllingefileter *(til kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- 300 g skinkestrimler *(til spinatroulade)*

## MEJERIPRODUKTER

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

## FROST

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

## KONSERVES

- 150 g koncentreret tomatpuré *(til kyllingesuppe)*

## KRYDDERIER

- Ca. 65 g tacokrydderi *(til kylling i ovn og kyllingesuppe)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

## DIVERSE

- 200 g nudler *(til stegte nudler)*
- 6 spsk sojasauce *(til stegte nudler)*
- 3 ¾ hønsebouillonterninger *(til frikadeller i fad og kyllingesuppe)*
- Ca. 2 dl olie *(til kylling i ovn, stegte nudler og kyllingesuppe)*