

# MADPLAN



**Dag 1**  
Sunde koteletter i fad



**Dag 2**  
Laks i ovn med grøntsager



**Dag 3**  
Kylling med hytteost i ovn og salat med bagte gulerødder



**Dag 4**  
Nem blomkålssuppe



**Dag 5**  
Grøntsagsgratin med hytteost

**Obs!**

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Sunde koteletter i fad



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

375 g champignoner  
3 løg  
1 stort fed hvidløg  
6 peberfrugter  
½ squash (gem resten til dag 5)  
3 spsk olie  
3 svinekoteletter  
3 spsk paprika eller efter smag  
1 ½ spsk koncentreret tomatpuré  
¾ ds hakkede tomater  
Salt  
Peber  
½ bdt persille (gem resten til dag 3)

## Blomkålsris:

1 ½ hoved blomkål (gem resten til dag 4)  
1 ½ spsk olie  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

Rengør champignonerne, og hak dem groft. Pil løg og hvidløg, og hak dem. Skyl peberfrugter og squash, og skær begge dele i tern.

Tip: Grøntsagerne kan evt. hakkes groft i en minihakker eller foodprocessor (dog hakker jeg champignonerne med håndkraft).

Krydr koteletterne med salt og peber, og brun dem i halvdelen af olien ved høj varme på en stor pande. Tag dem derefter af panden, og læg dem på en tallerken eller bare direkte i fadet.

Steg champignonerne på panden i resten af olien ved høj varme, til de har afgivet deres væske. Tilsæt derefter løg og hvidløg, og lad det stege med et par minutter.

Tilsæt peberfrugter og squash, og steg yderligere et par minutter. Rør jævnligt i grøntsagerne, så de ikke brænder på. Skru ned på middel varme, tilsæt paprika, og lad det simre et par minutter, så væsken fra grøntsagerne "koges væk".

Tilsæt tomatpuré og hakkede tomater, og rør godt rundt. Smag den sunde grøntsagssovs til med salt og peber og evt. mere paprika. Hæld sovsen i et fad og tryk koteletterne godt ned i sovsen - eller hæld sovsen over koteletterne i fadet (det ser måske ikke så flot ud, men så holder kødet sig mere saftigt).

Bag det hele i ovnen ved 200 grader i ca. 20-30 minutter (afhængigt af ovnen). Lav blomkålsrisene imens.

# Sunde koteletter i fad



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

### Blomkålsris:

Skyl blomkål, og lad det dryppe af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle.

Riv dem på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme. Blomkålen skal ikke tage farve eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber, og servér til de sunde koteletter i fad.

Skyl persillen, hak den fint, og drys den over koteletterne inden servering.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 633 kcal

Kulhydrat: 39 g

Protein: 41 g

Fedt: 34 g

# Laks i ovn med grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

750 g kartofler

375 g søde kartofler

2 ¼ spsk olie

¾ ps tacokrydderi (ca. 30 gram)

2 løg

2 ½ peberfrugt (gem resten til dag 3)

335 g laksefilet (Du kan skifte laksen ud med en anden type fisk f.eks. torsk eller anden hvid fisk, hvis retten skal være endnu mere fedtfattig)

### Dressing:

*OBS! Der laves dobbeltportion af dressingen - halvdelen gemmes til dag 3, så mængderne ser således ud:*

1 bdt persille

1 lille fed hvidløg

300 g naturel yoghurt

Saft af ½ limefrugt

1 spsk honning

½ tsk spidskommen

## FREMANGSMÅDE

Skræl kartofler og søde kartofler, og skær dem i stave/både. Kom dem i en skål, og hæld  $\frac{2}{3}$  af olien over. Bland godt rundt, og drys med  $\frac{1}{3}$  af tacokrydderiet. Kom kartoflerne på en bageplade med bagepapir, og bag i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Pil løgene, og skær dem i kvarte. Kom dem i skålen, som kartoflerne var i. Skyl peberfrugterne, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem op til løgene i skålen. Hæld resten af olien i, og blandt godt. Drys med  $\frac{1}{3}$  af tacokrydderiet.

Tag kartoflerne ud af ovnen, og fordel løg og peberfrugter ovenpå. Sæt grøntsagerne tilbage i ovnen, og bag i yderligere 10 minutter.

Skær skindet af laksen, og drys resten af tacokrydderiet over fisken. Tag grøntsagerne ud af ovnen, og læg laksefileterne ovenpå. Sæt pladen tilbage i ovnen, og bag i yderligere 10-12 minutter, eller til laksen akkurat er gennemstegt. Lav dressingen imens.

### Dressing:

Skyl persille, og hak det fint. Pil hvidløget, og riv det på den fine side af rivejernet. Rør begge dele i yoghurten sammen med limesaft, honning og spidskommen. Smag til med salt og peber. Kom ca.  $\frac{1}{3}$  af dressingen op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 3. Servér den resterende dressing til de ovnbagte grøntsager og laksen.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 728 kcal

Kulhydrat: 88 g

Protein: 35 g

Fedt: 23 g



# Kylling med hytteost i ovn og salat med bagte gulerødder



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

### Salat med bagte gulerødder:

475 g gulerødder  
1 ½ spsk olie  
1 spsk karry  
¾ tsk spidskommen  
½ tsk honning  
¾ spsk salt  
Peber  
50 g babyspinat  
50 g mandler

### Kylling med hytteost:

3 kyllingefileter  
Salt  
Peber  
1 fed hvidløg  
½ peberfrugt  
½ bdt persille  
200 g hytteost  
1 ½ tsk koncentreret tomatpuré  
1 tsk paprika

## FREMGANGSMÅDE

### Salat med bagte gulerødder:

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl gulerødderne, og skær dem i stave. Bland dem med olie, karry, spidskommen, honning og salt, og krydr med peber. Fordel gulerødderne på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i ca. 30 minutter, til de er møre. Forbered kyllingen, når du har sat gulerødderne i ovnen.

### Kylling med hytteost:

Skær evt. fedt og sener af kyllingefileterne, og pres den tykke side lidt fladere med håndfladen, så tykkelsen er mere jævn. Skær små ridser eller lommer i fileterne, og krydr dem med salt og peber.

Pil hvidløg, og pres det eller riv det fint. Skyl peberfrugt, og skær kerner og de hvide hinder fra. Hak den fint. Skyl persille, og hak det fint. Rør hvidløg, peberfrugt og persille sammen med hytteosten.

Bland tomatpuré og paprika i hytteostblandingen, og krydr godt med salt og peber.

Kom hytteosten ovenpå kyllingefileterne, og skub det godt ned i lommerne. Kom dem i ovnen, og steg dem i 20-22 minutter, til de er helt gennemstegte.

# Kylling med hytteost i ovn og salat med bagte gulerødder



## FREMGANGSMÅDE

### Servering:

Skyl spinaten til salaten, og tør den grundigt. Rist mandlerne på en tør pande, og hak dem groft. Fordel spinaten på et fad eller en tallerken, og fordel de ovnbagte gulerødder ovenpå. Drys afslutningsvist med de hakkede, ristede mandler.

Servér salaten med resten af dressingen fra dag 2 og de lækre kyllingefileter.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 491 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 47 g

Fedt: 22 g

# Nem blomkålssuppe



## TIL 3 PERSONER

3 løg

1 ½ blomkål

1 liter vand

2 hønsebouillonterninger

Salt

Peber

### Topping:

1 bdt purløg (finthakket)

Evt. kalkunbacon

Evt. groft brød eller ristet rugbrød

## FREMGANGSMÅDE

Snit løgene, og svits dem i olien ved middel-svag varme, til de bliver klare og bløde.

Snit blomkålen i små stykker, og kom dem i gryden sammen med vand og bouillonterninger. Lad det koge i 10-15 minutter, indtil blomkålen er mør.

Blend blomkålssuppen, og smag den til med salt og peber.

Servér med finthakket purløg og evt. sprødstegt kalkunbacon. Det er også rigtig lækkert med ristet rugbrød eller andet groft brød til.

### Næringsindhold pr person (*uden kalkunbacon og uden brød*):

Kalorier: 101 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 6 g

Fedt: 2 g

### Næringsindhold pr person (*med kalkunbacon, men uden brød*):

Kalorier: 140 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 11 g

Fedt: 3 g

\*Der er medregnet 30 g kalkunbacon per person i næringsindholdet.

# Grøntsagsgratin med hytteost



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

150 g gulerødder  
½ squash  
1 løg  
1 rød peberfrugt  
30 g babyspinat  
5 æg  
150 g hytteost  
1 tsk salt  
Peber

*Tip 1: Du kan erstatte nogle af æggeblommerne med æggehvider, hvis retten skal være ekstra fedtfattig.*

*Tip 2: Du kan sagtens komme lidt flere grøntsager i gratinen og på den måde få brugt nogle af resterne fra ugen.*

## FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet. Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud med en ske, og riv ligeledes squashen på den grove side af rivejernet. Pres så meget væde ud af de revne grøntsager som muligt, og sæt dem til side.

Pil løget, og skær det i tynde skiver. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær den i tern. Skyl spinaten grundigt, og hak den groft.

Del æggene i blommer og hvider, og kom dem op i hver sin skål. Sørg for, at skålen til æggehviderne er helt ren. Pisk hviderne stive. Tilsæt hytteost, salt og peber til æggeblommerne, og blend det grundigt. Vend forsigtigt de piskede æggehvider i æggeblommehmassen.

Vend alle grøntsagerne i æggemassen, og kom hele molevitten op i et smurt ildfast fad. Bag grøntsagsgratinen i ca. 25-30 minutter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 260 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 21 g

Fedt: 13 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

3 hoveder blomkål (til blomkålsris og blomkålssuppe)

375 g champignoner (til sunde koteletter i fad)

10 peberfrugter (til sunde koteletter i fad, laks i ovn med grøntsager, kylling med hytteost i ovn og grøntsagsgratin)

80 g babyspinat (til salat med bagte gulerødder og grøntsagsgratin)

1 squash (til grøntsagsgratin)

1 limefrugt (til dressing til dag 2 og 3)

2 bdt persille (til sunde koteletter i fad, laks i ovn med grøntsager, kylling med hytteost i ovn og dressing til dag 2 og 3)

1 bdt purløg (til nem blomkålssuppe)

625 g gulerødder (til salat med bagte gulerødder og grøntsagsgratin)

750 g kartofler (til laks i ovn med grøntsager)

375 g søde kartofler (til laks i ovn med grøntsager)

9 løg (til sunde koteletter i fad, laks i ovn med grøntsager, blomkålssuppe og grøntsagsgratin)

3 fed hvidløg (til sunde koteletter i fad, kylling med hytteost i ovn og dressing til dag 2 og 3)

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

3 kyllingefileter (til kylling med hytteost i ovn)

335 g laksefilet (eller anden fedtfattig fisk) (til laks i ovn med grøntsager)

3 svinekoteletter (til sunde koteletter i fad)

Evt. kalkunbacon (til blomkålssuppe)

## MEJERIPRODUKTER

350 g hytteost (til kylling med hytteost i ovn og grøntsagsgratin)

300 g naturel yoghurt (til dressing til dag 2 og 3)

5 æg (til grøntsagsgratin)

## KONSERVES

¾ ds hakkede tomater (til sunde koteletter i fad)

2 spsk koncentreret tomatpuré (til sunde koteletter i fad og kylling med hytteost i ovn)

## KRYDDERIER

¾ ps tacokrydderi (ca. 30 gram) (til laks i ovn med grøntsager)

1 spsk karry (til salat med bagte gulerødder)

Ca. 3 ½ spsk paprika (til sunde koteletter i fad og kylling med hytteost i ovn)

1 ¼ tsk spidskommen (til salat med bagte gulerødder og dressing til dag 2 og 3)

Salt (alle opskrifter)

Peber (alle opskrifter)

## **DIVERSE**

Ca. 1 ¼ spsk honning (*til salat med bagte gulerødder og dressing til dag 2 og 3*)

2 hønsebouillonterninger (*til blomkålssuppe*)

50 g mandler (*til salat med bagte gulerødder*)

Ca. 1 dl olie (*alle opskrifter*)

Evt. groft brød eller rugbrød (*til blomkålssuppe*)