

# MADPLAN



## Dag 1

Hakket oksekød i fad med grøntsager



## Dag 2

Torsk i fad med karrysauce



## Dag 3

Sprøde tacos med kylling



## Dag 4

Italiensk farsbrød med ratatouille i ovn



## Dag 5

Biksemad i ovn med grøntsager og rester af farsbrød

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Hakket oksekød i fad med grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

1 rødløg  
2 fed hvidløg  
2 spsk olie + lidt ekstra til at smøre fadet med  
500 g hakket oksekød  
300 g kartofler  
2 peberfrugter  
150 g tomater  
150 g revet mozzarella eller andet ost  
6 æg  
4 spsk mælk  
Salt  
Peber  
½ bdt forårsløg til pynt (gem resten til dag 3)

## FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg 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 peberfrugt og tomater i tern, og kom dem på panden. 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.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 802 kcal  
Kulhydrat: 29 g  
Protein: 65 g  
Fedt: 46 g

# Torsk i fad med karrysauce



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

300 g gulerødder

1 ½ spsk olie

1 ½ tsk rød karrypasta (eller "alm. karry" efter smag)

1 lille fed hvidløg

3 peberfrugter

¾ ds kokosmælk

Saften fra ¾ limefrugt (gem resten til dag 3)

Salt

Peber

Ca. 450 g torsk eller anden hvid fisk

Evt. ¾ spsk majsstivelse til jævning (kan sagtens udelades)

3 dl ris

1 bdt forårsløg

## FREMANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og skær dem i tern. Tænd ovnen på 200 grader.

Kom olien på panden, og svits karrypastaen (eller alm. karry) deri ved middel-høj varme. Kom gulerodsternene på panden, og lad dem stege et par minutter, mens du skærer hvidløg og peberfrugter - rør løbende i gulerødderne, så de ikke brænder på.

Pil hvidløget, skær det i tynde skiver, og kom dem på panden. Skyl peberfrugterne, skær dem i tern, og kom dem på panden. Steg et par minutter, så peberfrugterne afgiver noget af deres væske, og så småt begynder begynder at blive møre.

Tilsæt kokosmælken, og lad det simre ved lav varme. Kog risene efter anvisningen på pakken. Smag kokossaucen til med limesaft, salt og peber. Jævn evt. saucen med maizena udrørt i lidt koldt vand.

Rengør forårsløgene, skær dem i skiver, og bland dem i saucen (gem evt. lidt til at drysse over den færdige ret).

Rengør fisken, og dup den tør med lidt køkkenrulle eller et rent viskestykke. Krydr med salt og peber.

Hæld kokossaucen i et ildfast fad, og læg fiskestykkerne ovenpå. Bag i ovnen i ca. 12 minutter, eller til fisken er gennemstegt men stadig saftig. Drys de sidste forårsløg over, og servér retten med ris til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 743 kcal

Kulhydrat: 87 g

Protein: 37 g

Fedt: 26 g

# Sprøde tacos med kylling



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

### Nem salsa:

400 g tomater  
1 peberfrugt  
½ bdt forårsløg  
Evt. 2 avocadoer  
¼ fed hvidløg  
1 spsk olie  
Saft af ¼ limefrugt  
Salt  
Peber

### Kylling:

3 kyllingefileter  
1 ½ spsk olie  
Saft af ¼ limefrugt  
¾ spsk paprika  
1 tsk spidskommen  
¼ tsk chilipulver  
¼ tsk hvidløgspulver  
Olie til stegning

### Derudover:

150 g gulerødder  
12 tacoskaller  
150 g creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

### Nem salsa:

Skyl tomater og peberfrugt, og skær begge dele i fine tern. Skyl forårsløg, og snit det fint - gem evt. en lille smule til servering. Fjern skræl og sten fra avocadoen, og skær også den i fine tern.

Bland tomater, peberfrugt, forårsløg og avocado sammen i en skål. Pil hvidløg, riv det fint, og bland det i salsaen sammen med olie og limesaft. Smag til med salt og peber, og sæt salsaen på køl indtil servering.

### Kylling til tacos:

Bank kyllingefileterne flade, så de er lige tykke over det hele. Kom fileterne op i en frysepose sammen med olie, limesaft og alle krydderierne. Bind knude på posen, og bland det grundigt sammen.

Varm lidt olie op på en pande ved middelhøj varme, og steg kyllingefileterne ca. 4-5 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Pak dem ind i stanniol, og lad dem hvile, imens resten gøres klar.

### Servering:

Skræl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet. Varm tacoskallerne i ovnen ved 200 grader i 3-4 minutter. Kom evt. creme fraiche op i en sprøjtepose/frysepose, så det er nemmere at fordele det i dine tacos.

Skær kyllingefileterne i tynde strimler.

Fordel lidt creme fraiche i bunden af hver taco, og kom lidt revet gulerod ovenpå. Læg dernæst kyllingeskiver ovenpå, og top med salsa og ekstra creme fraiche samt evt. et drys friske forårsløg.

# Sprøde tacos med kylling



## FREM GANGSMÅDE

### Tip:

Du kan også servere de forskellige elementer hver for sig, så folk selv kan bygge deres egne tacos.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 824 kcal

Kulhydrat: 47 g

Protein: 36 g

Fedt: 52 g

# Italiensk farsbrød med ratatouille i ovn



## TIL 3 PERSONER

### Farsbrød:

*Opskriften giver et stort farsbrød, da noget af det skal spises på dag 5.*

- 1 lille rødløg
- 1 stort fed hvidløg
- ½ bdt basilikum
- 60 g soltørrede tomater (i olie)
- 40 g revet parmesanost
- 2 æg
- 50 g koncentreret tomatpuré
- 350 g hakket oksekød
- 350 g hakket svinekød
- Salt og peber
- 6 skiver parmaskinke
- Olie fra de soltørrede tomater

### Tomatsovs til ratatouille:

- ½ bdt basilikum
- 1 lille fed hvidløg
- 1 ½ ds hakkede tomater
- Evt. 1 ½ spsk balsamico
- ¾ tsk salt og ¾ tsk peber

### Øvrige ingredienser til ratatouille:

- Lidt olie til at smøre fadet og dryppe over grøntsagerne
- 300 g tomater
- ¼ aubergine (gem resten til dag 5)
- ¾ squash (gem resten til dag 5)
- 2 rødløg (pillede)
- Lidt tørret oregano
- Ca. 30 g parmesanost

## FREMGANGSMÅDE

### Farsbrød:

Pil løg, og hak det fint. Pres hvidløg. Hak basilikum og de soltørrede tomater.

Rør løg, hvidløg, basilikum, soltørrede tomater, revet parmesanost, æg, tomatpure samt okse- og svinekød sammen til en fars. Krydr med salt og peber.

Læg parmaskinken ud på et stykke bagepapir, og fordel farsen henover. Fold parmaskinken op omkring farsen, og vend farsbrødet rundt.

Smør farsbrødet med lidt af olien fra de soltørrede tomater, og sæt det til side, imens ratatouillen forberedes. Forvarm imens ovnen til 210 grader.

### Ratatouille:

Smør et ildfast fad med lidt olie. Hak basilikum groft. Pres eller hak hvidløg. Kom hakkede tomater, basilikum, hvidløg, balsamico, salt og peber op i det ildfaste fad.

Skær tomater, auberginer, squash og løg i skiver. Skær aubergineskiverne i halve eller kvarte.

Læg skiftevis grøntsagsskiverne i fadet oveni tomatsovsen. Pensl med lidt olie på toppen, så grøntsagerne ikke bliver tørre, og drys dernæst med lidt oregano.

Sæt både farsbrødet og ratatouillen i ovnen. Tag ratatouillen ud af ovnen efter 25 minutter, drys med parmesanost, og sæt den tilbage i ovnen. Bag ratatouillen og farsbrødet i yderligere 20 minutter.

Spis ca. ⅔ af farsbrødet her på dag 4, og gem resten til dag 5.

# Italiensk farsbrød med ratatouille i ovn



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

## FREM GANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 598 kcal

Kulhydrat: 33 g

Protein: 51 g

Fedt: 27 g

# Biksemad i ovn med grøntsager og rester af farsbrød



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

1100 g kartofler

550 g gulerødder

¼ squash

¾ aubergine

1 peberfrugt

4 rødløg

1 spsk timian

2 spsk paprika

½ tsk hvidløgspulver

1 ½ spsk salt

60 g smør

1 dl olie

Rester af det italienske farsbrød fra dag 4

Evt. ketchup til servering

## FREMGANGSMÅDE

Skræl eller skrub kartoflerne, og skær dem i små tern på ca. 1x1 cm. Skræl gulerødderne, og skær dem i stykker, der er lidt større end kartoflerne.

Skyl squash og aubergine, skær dem igennem på langs og fjern de våde kerner. Skær begge dele i tern på størrelse med gulerødderne. Skyl peberfrugten, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær peberfrugten i tern. Pil løg, og skær dem i små både.

Kom alle grøntsagerne op i en skål, tilsæt krydderier, og vend det godt rundt, så krydderierne fordeles.

Smelt smørret (det gøres nemt i mikroovnen), og bland det med olien. Hæld det over grøntsagerne, og bland det grundigt. Hæld grøntsagerne ud på en bageplade med bagepapir. Ligger grøntsagerne meget tæt, skal du nok bruge to bageplader.

Bag i grøntsagerne ved 225 grader i ca. 25 minutter.

Skær resterne af det italienske farsbrød i tern. Tag grøntsagerne ud af ovnen, og fordel farsbrødet imellem. Skru helt op for ovnen, og giv det yderligere 5-10 minutter, til grøntsagerne er gyldne, og farsbrødet er varmet igennem.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1040 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 33 g

Fedt: 59 g

\*Næringsberegningen inkluderer ikke ketchup



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 aubergine *(til ratatouille og biksemad)*
- 1 squash *(til ratatouille og biksemad)*
- Evt. 2 avocadoer *(til tacos)*
- 2 bdt forårsløg *(til oksekød i fad, torsk i fad og tacos)*
- 1 bdt basilikum *(til farsbrød og ratatouille)*
- 2 limefrugter *(til torsk i fad og tacos)*
- 850 g tomater *(til oksekød i fad, tacos, farsbrød og ratatouille)*
- 7 peberfrugter *(til oksekød i fad, torsk i fad, tacos og biksemad)*
- 1 kg gulerødder *(til torsk i fad, tacos og biksemad)*
- 1400 g kartofler *(til oksekød i fad og biksemad)*
- 6 fed hvidløg *(til oksekød i fad, torsk i fad, tacos, farsbrød og ratatouille)*
- 8 rødløg *(til oksekød i fad, farsbrød, ratatouille og biksemad)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 6 skiver parmaskinke *(til farsbrød)*
- 450 g torsk *(til torsk i fad)*
- 3 kyllingefileter *(til tacos)*
- 850 g hakket oksekød *(til oksekød i fad og farsbrød)*
- 350 g hakket svinekød *(til farsbrød)*

## MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche *(til tacos)*
- 4 spsk mælk *(til oksekød i fad)*
- 60 g smør *(til biksemad)*
- 70 g parmesanost *(til farsbrød og ratatouille)*
- 150 g revet mozzarella eller anden ost *(til oksekød i fad)*
- 8 æg *(til oksekød i fad og farsbrød)*

## KONSERVES

- 1 ½ ds hakkede tomater *(til ratatouille)*
- 60 g soltørrede tomater *(til farsbrød)*
- 50 g koncentreret tomatpuré *(til farsbrød)*
- ¾ ds kokosmælk *(til torsk i fad)*

## **KRYDDERIER**

2 ¾ spsk paprika (*til tacos og biksemad*)

¼ tsk chilipulver (*til tacos*)

1 tsk spidskommen (*til tacos*)

¾ tsk hvidløgpulver (*til tacos og biksemad*)

1 spsk timian (*til biksemad*)

Lidt tørret oregano (*til ratatouille*)

1 ½ tsk rød karrypasta (eller "alm. karry") (*til torsk i fad*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

12 tacoskaller (*til tacos*)

3 dl ris (*til torsk i fad*)

1 ½ spsk balsamico (*til ratatouille*)

Ca. 2 dl olie (*til oksekød i fad, torsk i fad, tacos, farsbrød og biksemad*)

Evt. ¾ spsk majsstivelse (*til torsk i fad*)

Evt. ketchup (*til biksemad*)