

MADPLAN



Dag 1

Karbonader i fad



Dag 2

Kylling i tomat-flødesovs



Dag 3

Nem porregratin med skinke



Dag 4

Kylling i fad med tomatsovs



Dag 5

Græske frikadeller med ovnkartofler
og blomkålstzatziki

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Karbonader i fad



TIL 1 PERSON

250 g kartofler

125 g mornaysauce

¼ dl vand

Salt

Peber

125 g gulerødder

150 g hakket svinekød eller svin/kalv

15 g rasp

75 g frosne ærter

Lidt smør

Tip: Du kan fintsnitte den ¼ porre, der er tilovers i madplanen, og tilsætte den til retten sammen med kartoflerne.

FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 210 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker.

Rør mornaysauce og vand sammen i et ildfast fad. Krydr med salt og peber, men husk at mornaysaucen godt kan være salt i forvejen. Kom kartoflerne i fadet, og sæt det i ovnen i ca. 10 minutter.

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern.

Form det hakkede kød til en karbonade, og krydr den med salt og peber. Kom raspen i en tallerken, og vend karbonadens overside og kanter i raspen (men ikke undersiden).

Tag fadet ud af ovnen. Bland forsigtigt gulerødder og ærter sammen med kartoflerne i sovsen. Læg karbonaden ovenpå (med rasp-siden opad). Fordel nogle små smørklatter ovenpå karbonaden, og sæt fadet tilbage i ovnen i ca. 30 minutter. De sidste 3-5 minutter kan du evt. sætte ovnen på "grill", så raspen bliver gylden og sprød, men hold godt øje med, at de ikke får for meget.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 772 kcal

Kulhydrat: 70,3 g

Protein: 48,3 g

Fedt: 29,9 g

Kylling i tomat-flødesovs



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 kyllingefilet

Salt

Peber

½ spsk smør

1 lille fed hvidløg

25 g soltørrede tomater

1 dl hønsebouillon

¼ tsk tørret timian

¾ dl madlavningsfløde

15 g revet parmesanost

Tilbehør:

200 g grønne bønner (Obs! Der koges ekstra grønne bønner, som skal bruges på dag 4)

100 g pasta

FREMGANGSMÅDE

Krydr kyllingefiletet med salt og peber, og steg den i smørret på panden ved middel varme, til den er næsten gennemstegt. Tag den af panden, læg den på en tallerken eller et fad, og dæk den til med sølvpapir.

Forbered tilbehøret. Nip enderne af de grønne bønner, og sæt vand over til både bønner og pasta.

Snit hvidløget fint, og hak de soltørrede tomater (hvis de ikke allerede er hakket). Kom begge dele på panden, og steg et øjeblik. Hæld bouillon på, og tilsæt timian og oregano. Lad det simre 5 minutter.

Kog imens pastaen, til den er al dente. Kog de grønne bønner 6-8 minutter, så de er møre, men stadig har bid. Gem ca. ¼ af de grønne bønner til dag 4.

Rør fløden i sovsen på panden, lidt ad gangen. Rør ligeledes osten i, lidt ad gangen. Smag til med salt og peber.

Kom kyllingefiletet tilbage på panden (altså i sovsen). Varm retten igennem.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 823,57 kcal

Kulhydrat: 96,22 g

Protein: 53,3 g

Fedt: 22,72 g

Nem porregratin med skinke



TIL 1 PERSON

¾ porre
¼ spsk olie
2 æg
75 g mornaysauce
10 g revet parmesanost
35 g skinkestrimler
¼ bdt purløg (gem resten til dag 4)
Salt
Peber
Rasp
Smør

Tilbehør:

Rugbrød
Smør
Evt. gulerodsstave

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rens porren grundigt, skær toppen fra, og kassér den. Snit porren helt fint, og kom den op i et ildfast fad. Vend med olien, og sæt fadet i ovnen. Steg porrer i 10 minutter. Tag dem herefter ud, og lad dem køle af. Forbered resten af gratinen, imens porrerne er i ovnen.

Del æggene i hvider og blommer - sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål.

Pisk æggeblommerne sammen med mornaysauce, revet parmesan og skinkestrimler. Skyl purløg, og klip eller hak det fint. Rør det i æggeblommemassen sammen med salt, peber og de afkølede porrer.

Pisk æggehviderne helt stive, og vend dem forsigtigt i æggemassen. Hæld gratinmassen op i et ildfast fad. Drys evt. med lidt rasp, og fordel lidt smørklatter på toppen.

Sæt fadet i ovnen, og bag porregratinen i ca. 30-35 minutter, til æggemassen er stivnet. Servér gratinen med rugbrød, smør og evt. gulerodsstave, hvis der skal lidt ekstra grønt til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 825 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 35 g

Fedt: 52 g

*Næringsberegningen omfatter 2 skiver rugbrød og 1 spsk smør

Kylling i fad med tomatsovs



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

½ løg (gem resten til dag 5)
1 lille fed hvidløg
¾ bdt persille
½ bdt frisk basilikum
1 kyllingefilet
100 g pasta
300 g tomatpassata eller hakkede tomater på dåse
Salt
Peber
50 g revet mozzarella

Blomkålssalat med bønner:

Obs! Der laves en dobbeltportion blomkålssalat, da halvdelen skal bruges på dag 5.

½ blomkål
275 g græsk yoghurt
1 stort fed hvidløg
¼ bdt purløg
¼ bdt persille
Salt
Peber
De gemte grønne bønner fra dag 2
35 g feta

FREM GANGSMÅDE

Pil løg og hvidløg, og hak det fint. Kom det i et fad. Skyl persille og basilikum, lad det dryppe af, og hak det. Kom det ligeledes i fadet.

Skær kyllingen i mundrette stykker, og kom den i fadet sammen med pasta og tomatpassata/hakkede tomater. Krydr med salt og peber, og bland det godt sammen. Drys osten på toppen, og dæk fadet med sølvpapir.

Bag i ovnen i 30 minutter ved 220 grader. Fjern sølvpapiret, og bag i yderligere 10-15 minutter, eller til osten er gylden. Lav blomkålssalaten, imens fadet er i ovnen.

Blomkålssalat med bønner:

Skyl blomkålen, og snit den helt fint. Bland blomkål og græsk yoghurt sammen. Pil hvidløg, pres det, og rør det sammen med blomkålen.

Skyl purløg og persille, og hak begge dele fint. Bland krydderurterne i blomkålssalaten, og smag til med salt og peber. Gem halvdelen af blomkålssalaten til dag 5.

Skær de kogte grønne bønner i mindre stykker, og bland dem sammen med den resterende portion blomkålssalat. Smuldr fetaen over salaten, og servér den til kyllingefadet.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1097 kcal
Kulhydrat: 114 g
Protein: 78 g
Fedt: 33 g

Græske frikadeller med ovnkartofler og blomkålstzatziki



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

TIL 1 PERSON

Ovnkartofler:

375 g kartofler
¾ spsk olie
¼ spsk timian
¼ spsk oregano
Salt
Peber

Græske frikadeller:

Tip: Opskriften giver en stor portion frikadeller, men evt. rester kan sagtens fryses ned.

50 g feta
25 g soltørrede tomater
½ løg
1 fed hvidløg
400 g hakket oksekød eller kalvekød
1 æg
2 spsk rasp
1 spsk tørret oregano
½ tsk salt
¼ tsk peber

Tilbehør:

Den gemte blomkålstzatziki fra dag 4

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Ovnkartofler:

Skræl kartoflerne, og skær dem i både. Kom kartoffelbådene i en frysepose, og tilsæt olie, timian og oregano. Krydr med salt og peber. Bind knude på posen, og ryst det godt, så olie og krydderier fordeles godt på kartoflerne.

Kom kartoflerne i et ildfast fad eller på en bageplade med bagepapir. Bag kartoflerne i ca. 35 minutter, eller til kartoflerne er sprøde. Lav de græske frikadeller, når kartoflerne er sat i ovnen.

Græske frikadeller:

Smuldr fetaen groft, og hak de soltørrede tomater groft. Hak løg og hvidløg meget fint.

Bland alle ingredienserne sammen i en skål, og rør farsen godt sammen. Form den til frikadeller, kom dem på et stykke bagepapir, og bag dem i 20-25 minutter. Hvis frikadellerne afgiver lidt fedt/blæver under bagningen, kan det nemt pilles af med en kniv eller ske, så de ser pæne ud.

Servér de græske frikadeller med ovnkartoflerne og resten af blomkålstzatzikien fra dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1060 kcal
Kulhydrat: 86 g
Protein: 70 g
Fedt: 46 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 blomkål *(til blomkålssalat)*
- 625 g kartofler *(til karbonader i fad og ovnkartofler)*
- 125 g gulerødder + evt. ekstra til gnavegrønt til nem porregratin *(til karbonader i fad)*
- 1 porre *(til nem porregratin)*
- 200 g grønne bønner *(til kylling i tomat-flødesovs og blomkålssalat)*
- 1 løg *(til kylling i fad med tomatsovs og græske frikadeller)*
- 4 fed hvidløg *(til kylling i tomat-flødesovs, kylling i fad med tomatsovs, blomkålssalat og græske frikadeller)*
- 1 bdt persille *(til kylling i fad med tomatsovs og blomkålssalat)*
- 1/2 bdt purløg *(til nem porregratin og blomkålssalat)*
- 1/2 bdt frisk basilikum *(til kylling i fad med tomatsovs)*

KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød eller kalvekød *(til græske frikadeller)*
- 150 g hakket svinekød eller svin/kalv *(til karbonader i fad)*
- 2 kyllingefileter *(kylling i tomat-flødesovs og kylling i fad med tomatsovs)*
- 35 g skinkestrimler *(til nem porregratin)*

MEJERIPRODUKTER

- 275 g græsk yoghurt *(til blomkålssalat)*
- 3/4 dl madlavningsfløde *(til kyllinge i tomat-flødesovs)*
- 200 g mornaysauce *(til karbonader i fad og nem porregratin)*
- 50 g revet mozzarella *(til kylling i fad med tomatsovs)*
- 25 g revet parmesanost *(til kylling i tomat-flødesovs og nem porregratin)*
- 85 g feta *(til blomkålssalat og græske frikadeller)*
- Ca. 80 g smør *(til karbonader i fad, kylling i tomat-flødesovs og nem porregratin)*
- 3 æg *(til nem porregratin og græske frikadeller)*

FROSTVARER

- 75 g frosne ærter *(til karbonader i fad)*

KRYDDERIER

- 1 1/4 spsk tørret oregano *(til kylling i tomat-flødesovs, græske frikadeller og ovnkartofler)*
- 1 tsk tørret timian *(til kylling i tomat-flødesovs og ovnkartofler)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

KONSERVES

50 g soltørrede tomater *(til kylling i tomat-flødesovs og græske frikadeller)*

300 g tomatpassata eller hakkede tomater *(til kylling i fad med tomatsovs)*

PASTA OG BRØD

200 g pasta *(til kylling i tomat-flødesovs og kylling i fad med tomatsovs)*

Rugbrød *(til nem porregratin)*

DIVERSE

1 dl hønsebouillon *(til kylling i tomat-flødesovs)*

Ca. 1 spsk olie *(til nem porregratin og ovnkartofler)*

Ca. 35 g rasp *(til karbonader i fad, nem porregratin og græske frikadeller)*