

MADPLAN



Dag 1

Hakkebøffer i pikant flødesauce



Dag 2

Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



Dag 3

Blomkålsfad med bacon



Dag 4

Keto burgere



Dag 5

Kylling med bacon, broccoli og ostersovs i fad

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Hakkebøffer i pikant flødesauce



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær squashen i tern. Skyl cherrytomater, og skær dem i mundrette tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint (gem evt. lidt af den grønne del af forårsløgene som friskt drys til den færdige ret).

Kom alle grøntsagerne op i et ildfast fad. Pil hvidløg, og pres det udover grøntsagerne i fadet.

Rør pikantsovs, fløde, salt og paprika sammen, og hæld pikantsovsen over grøntsagerne. Bland det godt rundt.

Sæt fadet i ovnen, og steg det 10-15 minutter (til hakkebøfferne er brunet af).

Ælt det hakkede oksekød sejt med salt, og krydr med peber. Form til hakkebøffer, og brun dem af ved høj varme i olien på begge sider.

Læg de brunede hakkebøffer ovenpå sovs og grøntsager i fadet, og sæt det tilbage i ovnen. Giv det yderligere 15-20 minutter, til hakkebøfferne er gennemstegte. Du kan tjekke det ved at se, om kødsaften fra bøfferne er klar i farven og ikke rød. Forbered blomkålsrisene, imens hakkebøfferne er i ovnen.

Blomkålsris:

Skyl blomkål og lad det dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle. Riv det 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 2 PERSONER

Grøntsager:

¾ lille squash (gem resten til dag 4 i keto madplanen)
100 g cherrytomater
2 forårsløg
1 lille fed hvidløg

Pikantsovs:

150 g pikantost
1 ½ dl fløde
¾ tsk salt
¾ spsk paprika

Hakkebøffer:

400 g hakket oksekød
1 tsk salt
Peber
Ca. 1 ½ spsk olie

Blomkålsris:

1 blomkål
1 spsk olie

Hakkebøffer i pikant flødesauce



FREM GANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 979 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 54 g

Fedt: 76 g

Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



FREMGANGSMÅDE

Pizzakylling:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær ridser i kyllingefileterne, men pas på, at du ikke skærer hele vejen igennem dem. Krydr med salt og peber.

Skyl cherrytomaterne, og hak dem fint.

Rør cherrytomaterne sammen med flødeost, tomatpuré og halvdelen af mozzarellaen. Krydr med salt og peber.

Fyld flødeosteblandingen i ridserne på kyllingefileterne, og smør det også på toppen.

Drys med den resterende mængde mozzarella, og fordel pepperonien ovenpå. Tryk pepperonien godt ned i osten - så glider de ikke ned under stegning. Du kan også skære pepperoniskiverne i mindre stykker, inden du lægger dem ovenpå kyllingen, hvis du foretrækker det.

Steg kyllingefileterne i ovnen i 25-30 minutter, og giv dem evt. et par minutter under grill til sidst i stegningen, så osten bliver dejligt gylden.

Broccoli-spidskålssalat:

Skyl spidskålen, og fjern den hårde stok. Snit det fint. Skyl broccolien, og kassér stokken. Skær toppen i helt fine buketter. Skyl forårsløg, og snit det fint. Bland alle grøntsagerne sammen i en skål.

Kom creme fraiche og mayonnaise op i en skål, og rør citronsaften i. Skyl persille, og hak det fint. Rør det i dressingen, og smag til med salt og peber.

TIL 2 PERSONER

Pizzakylling:

2 kyllingefileter

Salt

Peber

50 g cherrytomater

50 g flødeost

1 spsk koncentreret tomatpuré

60 g revet mozzarella

4 skiver pepperoni

Broccoli-spidskålssalat:

¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)

¼ broccoli (gem resten til dag 5)

1 forårsløg

100 g creme fraiche

50 g mayonnaise

1 tsk citronsaft

½ bdt persille

Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 646 kcal

Kulhydrat: 10 g

Protein: 44 g

Fedt: 47 g

Blomkålsfad med bacon



TIL 2 PERSONER

4 skiver bacon
¾ blomkål (gem resten til dag 4)
1 lille fed hvidløg
2 forårsløg
125 g flødeost
2 æg
½ tsk salt
Peber
50 g revet cheddarost
25 g cherrytomater

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne på en bageplade med bagepapir, og sæt dem ind i ovnen, imens den varmer op. Giv dem ca. 10 minutter - de skal være gyldne og næsten sprøde, inden de tages ud.

Fjern stok og blade fra blomkålen, og skyl hovedet. Skær blomkålshovedet i buketter. Pas på, at de ikke bliver for små, da de så vil få for meget i ovnen. Kom blomkålsbuketterne op i et smurt ildfast fad.

Pil hvidløg, og pres det over blomkålen i fadet. Skyl forårsløg, snit det fint, og kom også disse i fadet. Bland grøntsagerne godt sammen.

Pisk flødeost sammen med æg og salt, og krydr med peber. Tilsæt halvdelen af den revne cheddarost, og hæld æggemassen over grøntsagerne i fadet. Drys med det resterende cheddarost.

Skyl tomaterne, og skær dem i halve. Bræk baconskiverne i mindre stykker. Fordel både tomat og bacon ovenpå osten i fadet. Sæt fadet i ovnen, og bag det i 20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er gylden.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 516 kcal

Kulhydrat: 9 g

Protein: 26 g

Fedt: 41 g

Keto burgere



TIL 2 PERSONER

¼ lille squash

¼ blomkål

¼ lille spidskål

1 æg

75 g revet cheddarost

75 g revet parmesanost

Salt

Peber

Fyld:

85 g mayonnaise

1 tsk koncentreret tomatpuré

1 tsk paprika

400 g hakket oksekød

Ca. 2 spsk olie til stegning

125 g cherrytomater

¼ lille spidskål (gem resten til dag 5)

FREMGANGSMÅDE

Grøntsagsburgerboller:

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Skyl squash, og riv den på den grove side af rivejernet. Kom det op i et rent klæde, og pres så meget væde som muligt ud af det.

Skyl blomkål, og riv også denne på den grove side af rivejernet. Du kan sagtens bruge stokken også.

Skyl spidskål, og snit det fint.

Kom alle grøntsagerne op i en skål, og tilsæt æg, cheddarost og parmesanost. Rør det godt sammen, og krydr med salt og peber.

Sæt klatter af grøntsagsblandingen på en bageplade (eller flere) beklædt med bagepapir svarende til det antal personer, du skal lave til. Der beregnes fire grøntsagsboller (to burgere) per person. Spred blandingen lidt ud, så bollerne bliver ret flade.

Bag bollerne i ovnen i ca. 25 minutter, til de er gyldne og sprøde i kanterne.

Fyld til keto burgerne:

Rør mayonnaise sammen med tomatpuré og paprika, og smag burgerdressingen til med salt og peber. Lad den trække, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Form det hakkede oksekød til bøffer, og krydr dem godt med salt og peber på begge sider. Steg dem i olien, til de er helt gennemstegte, ca. 4-5 minutter på hver side.

Keto burgere



Fryseegnet: Ja (grøntsagsbollerne er)

FREM GANGSMÅDE

Skyl cherrytomater, og skær dem i skiver. Snit spidskålen fint.

Anret dine ketoburgere ved at smøre burgerdressing på grøntsagsbollerne, og top med spidskål, tomatskiver og bøf.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1109 kcal

Kulhydrat: 8 g

Protein: 69 g

Fedt: 89 g

Kylling med bacon, broccoli og ostesovs i fad



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

1 forårsløg
¼ lille spidskål
1 ½ spsk olie
Salt
Peber
2 ½ dl fløde
1 ½ dl vand
¼ hønsebouillonterning
25 g revet parmesanost
140 g revet mozzarella
¾ broccoli
2 kyllingefileter
4 skiver bacon

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 grader.

Skyl forårsløg, og snit det fint. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom forårsløg og spidskål op i et ildfast fad, og vend det med olie samt lidt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det 10 minutter.

Lav ostesovsen imens. Kom fløde og vand op i en gryde, og bring det i kog. Kom hønsebouillonterningen i, og rør rundt, til den er opløst. Tilsæt parmesan og mozzarella, og lad det smelte i sovsen. Smag til med salt og peber.

Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter. Kassér stokken.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt broccoli og ostesovs. Vend det forsigtigt rundt.

Vikl hver kyllingefilet ind i to skiver bacon, og læg dem ovenpå grøntsager og ostesovs i fadet.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det yderligere 30 minutter, til kyllingefileterne er gennemstegte, og baconen er gylden. Hvis du gerne vil have ekstra farve på baconen, kan du stege retten under grill de sidste par minutter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1144 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 60 g

Fedt: 93 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 2 hoveder blomkål (til blomkålsris, blomkålsfad med bacon og keto burgere)
- 1 broccoli (til broccoli-spidskålssalat og kylling i fad)
- 1 lille spidskål (til broccoli-spidskålssalat, keto burgere og kylling i fad)
- 1 lille squash (til hakkebøffer og keto burgere)
- 300 g cherrytomater (til hakkebøffer, pizzakylling, blomkålsfad og keto burgere)
- 6 forårsløg (til hakkebøffer, broccoli-spidskålssalat, blomkålsfad og kylling i fad)
- 1 bdt persille (til broccoli-spidskålssalat)
- 2 små fed hvidløg (til hakkebøffer og blomkålsfad)
- 1 citron (til broccoli-spidskålssalat)

KØD OG FJERKRÆ

- 800 g hakket oksekød (til hakkebøffer og keto burgere)
- 4 kyllingefileter (til pizzakylling og kylling i fad)
- 4 skiver pepperoni (til pizzakylling)
- 8 skiver bacon (til blomkålsfad og kylling i fad)

MEJERIPRODUKTER

- 100 g creme fraiche (til broccoli-spidskålssalat)
- 4 dl fløde (til hakkebøffer og kylling i fad)
- 150 g pikantost (til hakkebøffer)
- 175 g flødeost (til pizzakylling og blomkålsfad)
- 125 g revet cheddarost (til blomkålsfad og keto burgere)
- 200 g revet mozzarella (til pizzakylling og kylling i fad)
- 100 g revet parmesanost (til keto burgere og kylling i fad)
- 3 æg (blomkålsfad og keto burgere)

KONSERVES

- 25 g koncentreret tomatpuré (til pizzakylling og keto burgere)

KRYDDERIER

- 1 ¼ spsk paprika (til hakkebøffer og keto burgere)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

DIVERSE

- 135 g mayonnaise (til broccoli-spidskålssalat og keto burgere)
- ¼ hønsebouillonterning (til kylling i fad)
- Ca. ¾ dl olie (til hakkebøffer, keto burgere og kylling i fad)