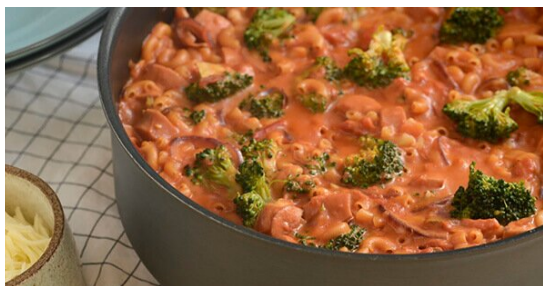


MADPLAN



Dag 1

One pot pasta med pølser og broccoli



Dag 2

Kyllingefilet i fad med kartoffelsalat



Dag 3

Ovnbagte frikadeller med resten af kartoffelsalaten



Dag 4

Svensk pølseret



Dag 5

Boller i karry

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

One pot pasta med pølser og broccoli



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

½ lille broccoli (gem resten til dag 2)
¼ rødløg (gem resten til dag 2)
1 lille fed hvidløg
½ spsk olie
1 pølse
½ tsk paprika
½ spsk tomatpuré
½ ds hakkede tomater
1 ¼ dl hønsebouillon
½ dl fløde
50 g makaroni
20 g revet mozzarella ost

FREM GANGSMÅDE

Skyl broccolien, skær den i mindre buketter, og sæt dem til side.

Pil rødløg, og skær det i tynde skiver. Pil hvidløg, og hak det fint. Steg rødløg og hvidløg i olien ved middel varme i fem minutter.

Skær imens pølsen i mindre stykker, og lad dem stege med løg og hvidløg i fem minutter.

Tilsæt paprika, tomatpuré, hakkede tomater, hønsebouillon og fløde, og kog blandingen op.

Kom makaroni og broccoli i gryden, og kog det i ca. 6-8 minutter, eller til makaronien er al dente.

Rør mozzarellaen i retten, og servér med det samme.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 721 kcal

Kulhydrat: 56 g

Protein: 29 g

Fedt: 45 g

Kyllingefilet i fad med kartoffelsalat



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Lidt olie til at smøre fadet med

1 kyllingefilet

2 ½ spsk dijonsennep

¼ dl akaciehonning

¼ spsk eddike

Salt

Peber

Kartoffelsalat:

OBS! Der laves dobbeltportion af kartoffelsalat og dressing - halvdelen gemmes til dag 3, så mængderne ser således ud:

325 g kartofler

¼ blomkål (gem evt. resten til dag 4)

½ lille broccoli

¼ rødløg (gem resten til dag 3)

¼ bdt persille

¼ bdt dild

Dressing:

120 g creme fraiche

¼ spsk dijonsennep

¼ spsk eddike

¾ tsk akaciehonning

¼ bdt persille

¼ bdt dild

FREMGANGSMÅDE

Sæt ovnen til 200 grader.

Smør et ildfast fad med lidt olie, og læg kyllingefileterne i fadet.

Bland sennep, honning og eddike. Smag blandingen til med salt og peber. Der kan være stor forskel på, hvor stærk dijonsennep er, så justér med mere honning eller mere sennep, hvis det er nødvendigt.

Hæld blandingen over kyllingefileten. Sørg for, at den er helt dækket.

Bag i ovnen i 30-45 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt. Undervejs kan det være en god ide at tage lidt af sennepsblanding i fadet og hælde hen over kyllingefileten, så den hele tiden er dækket af saucen. Lav kartoffelsalaten, imens kyllingefileten er i ovnen.

Kartoffelsalat:

Skræl kartoflerne, og skær dem ud i små tern. Skyl blomkål og broccoli, og fjern stokken. Skær begge dele ud i mundrette stykker.

Kog kartoflerne i saltet vand i 15 minutter, og kom blomkål og broccoli i gryden det sidste minut af kogetiden. Hæld vandet fra, og lad grøntsagerne stå og dampe af.

Pil rødløg, og skær det i helt fine skiver. Skyl persille og dild, og hak det. Vend rødløg og krydderurter sammen med de kogte grøntsager.

Kyllingefilet i fad med kartoffelsalat



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Dressing:

Rør creme fraiche sammen med dijonsennep, eddike og akaciehonning. Skyl persille og dild, og hak det fint. Rør det i dressingen, og smag til med salt og peber.

Servér kyllingefileterne med halvdelen af den lune kartoffelsalat og halvdelen af dressingen.

Lad den sidste halvdel af kartoffelsalaten køle helt af, og vend det sammen med dressingen - så er det klar til dag 3 af madplanen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 649 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 40 g

Fedt: 22 g

Ovnbagte frikadeller med resten af kartoffelsalaten



Fryseegnet: Ja, frikadellerne er

TIL 1 PERSON

OBS! Der laves dobbeltportion af frikadellerne (halvdelen gemmes til dag 5), så mængderne ser således ud:

350 g hakket svinekød
1 tsk salt
½ rødløg
100 g gulerødder
1 ¼ spsk mel
¼ tsk peber
¼ terning hønsebouillon
¼ dl vand (kogende)
½ dl mælk

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Rør kød og salt grundigt sammen til en sej masse. Hak rødløg fint, og riv gulerødder. Tilsæt begge dele til farsen sammen med mel og peber, og rør det godt sammen.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og bland det med mælken. Rør mælkeblanding i frikadellefarsen.

Form til frikadeller (ca. på størrelse med en golfbold), og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Sæt dem i ovnen, og skru ned på 190 grader. Steg frikadellerne i 15 minutter, eller til de er gennemstegte.

Gem halvdelen af frikadellerne til dag 5, og servér den anden halvdel med resten af kartoffelsalaten fra dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 592 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 45 g

Fedt: 22 g

Svensk pølseret



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

250 g kartofler

½ rødløg

3 pølser

½ spsk smør

¼ spsk paprika

35 g tomatpuré

½ dl mælk

¼ dl fløde

Salt

Peber

½ bdt purløg

Tilbehør:

Evt. dampet eller kogt blomkål

Evt. ærter

FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Kog dem i let saltet vand i ca. 8 minutter. De skal være møre, men stadig faste. Hvis de bliver for udkogte, risikerer du, at den svenske pølseret bliver smattet.

Pil rødløget, og hak det. Skær pølserne i mundrette stykker/skiver.

Smelt smørret i en gryde eller en stor pande, og steg rødløgene deri. Tilsæt pølser og paprika. Lad det stege et par minutter, inden tomatpuré tilsættes. Rør godt rundt.

Bland mælk og fløde i. Vend forsigtigt kartoflerne i. Smag til med salt og peber, og drys med fintklippet purløg ved servering.

Kog eller damp evt. det blomkål, der er tilovers i madplanen, og servér det til retten, evt. sammen med ærter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 789 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 29 g

Fedt: 48 g

*I næringsberegningen er ærter ikke medregnet

Boller i karry



TIL 1 PERSON

½ lille rødløg
1 spsk smør
½ spsk karry
1 ½ spsk mel
1 ½ dl hønsebouillon
½ dl fløde
¼ tsk sukker
¼ spsk eddike
Salt
Peber
1 dl ris
Resten af frikadellerne fra dag 3

FREM GANGSMÅDE

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Pil rødløg, og hak det helt fint. Steg det i smørret ved middel varme, til de begynder at blive bløde. Tilsæt karry, og rist det af i et par minutter.

Rør melet i, så du får en melbolle. Pisk nu hønsebouillon i lidt af gangen. Tilsæt fløde, sukker og eddike, og krydr med salt og peber. Lad karrysovsen koge i ca. 10 minutter, indtil melsmagen er helt væk, og smag evt. til med mere salt og peber.

Kom de resterende frikadeller i, og varm dem godt igennem. Servér den lækre omgang boller i karry med risene til og evt. gulerodstænger.

Tip: Hvis der skal lidt grønt til, kan du lave gulerodstave og servere til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 951 kcal
Kulhydrat: 93 g
Protein: 46 g
Fedt: 42 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

¼ blomkål *(til kartoffelsalat)*
1 lille broccoli *(til one pot pasta og kartoffelsalat)*
100 g gulerødder *(til frikadeller)*
575 g kartofler *(til kartoffelsalat og svensk pølseret)*
1 lille fed hvidløg *(til one pot pasta)*
½ bdt persille *(til kartoffelsalat)*
½ bdt dild *(til kartoffelsalat)*
½ bdt purløg *(til svensk pølseret)*
2 rødløg *(alle opskrifter)*
Evt. ærter *(til svensk pølseret)*

KØD OG FJERKRÆ

350 g hakket svinekød *(til frikadeller)*
1 kyllingefilet *(til kyllingefilet i fad)*
4 pølser *(til one pot pasta og svensk pølseret)*

MEJERIPRODUKTER

120 g creme fraiche *(til kartoffelsalat)*
1 ¼ dl fløde *(til one pot pasta, svensk pølseret og boller i karry)*
1 dl mælk *(til frikadeller og svensk pølseret)*
20 g smør *(til svensk pølseret og boller i karry)*
20 g revet mozzarella ost *(til one pot pasta)*

KONSERVES

½ ds hakkede tomater *(til one pot pasta)*
45 g tomatpuré *(til one pot pasta og svensk pølseret)*

PASTA OG RIS

50 g makaroni *(til one pot pasta)*
1 dl ris *(til boller i karry)*

KRYDDERIER

½ spsk karry *(til boller i karry)*
Ca. ½ spsk paprika *(til one pot pasta og svensk pølseret)*
Salt *(alle opskrifter)*
Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

Ca. ½ dl akaciehonning *(til kyllingefilet i fad og kartoffelsalat)*

2 ¾ spsk dijonsennep *(til kyllingefilet i fad og kartoffelsalat)*

¾ spsk eddike *(til kyllingefilet i fad, kartoffelsalat og boller i karry)*

¾ spsk olie *(til one pot pasta og kyllingefilet i fad)*

Ca. 1 hønsebouillonterning *(til one pot pasta, frikadeller og boller i karry)*

2 ¾ spsk mel *(til frikadeller og boller i karry)*

¼ tsk sukker *(til boller i karry)*