

MADPLAN



Dag 1+2
Madroulade med kylling



Dag 3
Hakkebøffer med bacon og
ovnkartofler



Dag 4
Madpandekager med kylling



Dag 5
Karrygryde med svinekød



Dag 6
Salat wraps med æggesalat og bacon

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Madroulade med kylling



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

OBS! Der laves dobbeltportion af kyllingen, så mængderne ser således ud:

3 kyllingefileter
1 ½ dl barbecuesauce

Pandekagedej:

1 ½ dl mel
1 tsk salt
4 æg
1 dl mælk

Coleslaw:

OBS! Der laves dobbeltportion af coleslawen, så mængderne ser således ud:

150 g creme fraiche
1 ½ spsk mayonnaise
½ spsk dijonsennep
1 tsk sukker
Saft af ¼ limefrugt
Salt
Peber
225 g hvidkål
300 g gulerødder
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)

Derudover:

1 hjertesalat

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg kyllingefileterne i et ildfast fad eller på en bageplade, og smør dem ind i barbecuesaucen. Dæk fadet med sølvpapir, og steg kyllingen i 30 minutter.

Pandekagedej:

Kom mel og salt op i en skål, og pisk æggene i. Tilsæt mælk. Hæld pandekagedejen op i en smurt bradepande (ca. 25 x 35 cm), og bag den i 20 minutter.

Coleslaw:

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, sukker og lime sammen. Smag til med salt og peber.

Snit hvidkålen helt fint. Skræl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Du kan evt. gemme lidt af den grønne del af forårsløgene til at pynte med ved serveringen.

Vend hvidkål, gulerødder og forårsløg i coleslaw-dressingens.

Kom ca. 1/3 af coleslawen op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 3.

Anretning:

Fordel den resterende coleslaw på pandekagen, men lad et stykke i den ene ende være fri for fyld.

Brug to gafler til at rive kyllingefileterne i strimler, og vend det sammen med stegesaft og barbecuesaucen i fadet. Kom 1/3 af den tilberedte kylling op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4 - frys det evt. ned, så du er sikker på, det kan holde sig til dag 4. Fordel den resterende kylling ovenpå coleslawen.

fortsætter på næste side

Madroulade med kylling



FREMGANGSMÅDE

Skyl hjertesalaten, og læg bladene ovenpå kyllingen.

Rul madrouladen stramt sammen, og drys evt. med forårsløg inden servering.

Gem halvdelen af madrouladen til dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 540 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 36 g

Fedt: 22 g

Hakkebøffer med bacon og ovnkartofler



TIL 1 PERSON

Ovnkartofler:

350 g kartofler

¾ spsk olie

½ spsk krydderi efter smag (f.eks. paprika eller mexicansk chilikrydderi)
Salt

Hakkebøf:

175 g hakket oksekød

½ tsk salt

¼ spsk dijonsennep

Peber

2 skiver bacon

Derudover:

Den resterende coleslaw fra dag 1
Evt. mayonnaise som dyppelse til ovnkartoflerne

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i både eller lignende.

Kom kartoflerne op i en frysepose og hæld olien i - så er det nemt at fordele olien på alle sider af kartoflerne.

Kom kartoflerne i et ildfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir, og drys med salt og krydderi efter smag.

Bag kartoflerne i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter, eller til kartoflerne er sprøde.

Hakkebøf:

Rør det hakkede oksekød sejt med salt. Rør dijonsennep i, og krydr med peber. Form til en hakkebøf.

Pak bøffen ind i to skiver bacon, og steg dem i ovnen i 20 minutter. Skru evt. over på grill de sidste 3-4 minutter, så baconen får lidt mere farve.

Servér hakkebøffen med ovnkartofler, den resterende coleslaw og evt. mayonnaise som dyppelse til ovnkartoflerne.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1636 kcal

Kulhydrat: 115 g

Protein: 109 g

Fedt: 40 g

*Mayonnaise er ikke medregnet i næringsindholdet

Madpandekager med kylling



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

- 1/8 ananas (gem resten til dag 5)
- 1/2 hoved hjertesalat (gem resten til dag 6)
- 1/4 lille rødløg (gem resten til dag 5)
- 2 tortillapandekager

Guacamole:

- 1/2 avocado (gem resten til dag 6)
- 1/2 spsk limesaft
- 1/4 fed hvidløg
- 1 spsk creme fraiche
- Salt
- Peber

Derudover:

- Den gemte kylling fra dag 1

FREMGANGSMÅDE

Skær skrællen af ananassen, og skær derefter frugten i mundrette stykker - undgå den hårde stok i midten. Kom stykkerne i en skål.

Skyl salaten, lad den dryppe godt af, og skær den i strimler. Kom den i en skål.

Hak rødløget fint, og kom det ligeledes i en skål.

Sæt evt. ananas, salat og rødløg i køleskabet, imens resten af fyldet til madpandekagerne tilberedes.

Guacamole:

Flæk avocadoen på langs, og fjern stenen. Tag det grønne "frugtkød" ud med en spiseske, og mos det med en gaffel. Kom det i en skål, og pres limesaft eller citronsaft over. Pres ligeledes hvidløget i, og rør creme fraichen i. Smag til med salt og peber.

Lun tortillapandekagerne i ovnen (de skal ikke være sprøde - blot varmes lidt). Fyld dem med kylling, guacamole, ananas, salat og rødløg ved bordet.

Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 835 kcal
- Kulhydrat: 95 g
- Protein: 42 g
- Fedt: 30 g

Karrygryde med svinekød



TIL 1 PERSON

100 g hvidkål
75 g gulerod
¼ rødløg
½ spsk olie
½ spsk mild karry
100 g hakket svinekød
¼ ds kokosmælk
1 dl svinebouillon eller hønsebouillon
Evt. ¼ spsk majsstivelse udrørt i koldt vand
Salt
Peber
1 dl ris

Topping:

1/8 ananas
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 6)

FREMANGSMÅDE

Start med at gøre grøntsagerne klar. Skyl hvidkålen, lad den dryppe godt af, og snit den i tynde strimler. Skræl guleroden, og skær den i skiver. Pil løget, og hak det.

Varm olie eller smør op i en gryde, og svits karryen deri. Tilsæt det hakkede svinekød, og brun det. Tilsæt gulerødder og de hakkede løg, og lad det stege ved middel varme, indtil løgene er klare (de skal ikke brune). Tilsæt kålen, og lad det stege et minuts tid.

Tilsæt kokosmælk og bouillon. Lad karrygryden simre, imens resten forberedes.

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Skær skrællen af ananassen, og skær frugtkødet i tern (undgå den hårde stok i midten). Skyl forårsløgene, lad dem dryppe godt af, og skær dem i skiver.

Jævn evt. karrygryden med maizena udrørt i lidt kold vand, hvis du ønsker en tykkere sovs.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 523 kcal
Kulhydrat: 33 g
Protein: 24 g
Fedt: 31 g

Salat wraps med æggesalat og bacon



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

2 æg
2 skiver bacon
1 forårsløg
50 g creme fraiche
1 spsk mayonnaise
½ tsk dijonsennep
½ avocado
Salt
Peber
½ hjertesalat

Til servering:

Evt. ristet rugbrød

FREMGANGSMÅDE

Kog æggene i 9-10 minutter, til de er hårdkogte. Skyl dem i koldt vand, og lad dem køle helt af.

Steg baconen sprød på en pande. Læg det på fedtsugende papir.

Skyl forårsløg, og snit det fint - gem evt. lidt af den grønne del til drys. Rør det sammen med creme fraiche, mayonnaise og dijonsennep.

Hak de hårdkogte æg. Fjern sten og skræl fra avocadoen. Skær den i små tern, og bland dem i dressingen sammen med de hakkede æg. Smag æggesalaten til med salt og peber.

Skær stokken fra hjertesalaten, og bræk bladene forsigtigt af (man kan få ca. 8 blade ud af 1 hjertesalat). Skyl bladene, og dup dem tørre med lidt køkkenrulle.

Fordel æggesalaten i "salatskålene", og smuldr baconen henover. Drys med lidt forårsløg til sidst. Servér evt. med ristet rugbrød til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 597 kcal

Kulhydrat: 8 g

Protein: 22 g

Fedt: 52 g

*Det ristede rugbrød er ikke medregnet i næringsindholdet

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/4 ananas *(til madpandekager og karrygryde)*
- 1 avocado *(til madpandekager og salat wraps)*
- 1 bdt forårsløg *(til madroulade, karrygryde og salat wraps)*
- 2 hoveder hjertesalat *(til madroulade, madpandekager og salat wraps)*
- 325 g hvidkål (ca. 1 lille hoved) *(til madroulade og karrygryde)*
- 375 g gulerødder *(til madroulade og karrygryde)*
- 350 g kartofler *(til ovnkartofler)*
- 1 fed hvidløg *(til madpandekager)*
- 1 rødløg *(til madpandekager og karrygryde)*
- 1 limefrugt *(til madroulade og madpandekager)*

KØD OG FJERKRÆ

- 4 skiver bacon *(til hakkebøffer med bacon og salat wraps)*
- 175 g hakket oksekød *(til hakkebøffer med bacon)*
- 100 g hakket svinekød *(til karrygryde)*
- 3 kyllingefileter *(til madroulade og madpandekager)*

MEJERIPRODUKTER

- 215 g creme fraiche *(til madroulade, madpandekager og salat wraps)*
- 1 dl mælk *(til madroulade)*
- 6 æg *(til madroulade og salat wraps)*

KONSERVES

- 1/4 ds kokosmælk *(til karrygryde)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 2 tortillapandekager *(til madpandekager)*
- 1 dl ris *(til karrygryde)*
- Evt. rugbrød *(til salat wraps)*

KRYDDERIER

- 1/2 spsk mild karry *(til karrygryde)*
- 1/2 spsk paprika eller mexicansk chilikrydderi *(til ovnkartofler)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

1 ½ dl barbecuesauce (*til madroulade*)

1 dl svinebouillon eller hønsbouillon (*til karrygryde*)

Ca. 1 spsk dijonsennep (*til madroulade og hakkebøffer med bacon*)

2 ½ spsk mayonnaise (*til madroulade og salat wraps + evt. ekstra til hakkebøffer med bacon og ovnkartofler*)

1 ½ dl mel (*til madroulade*)

1 tsk sukker (*til madroulade*)

1 ¼ spsk olie (*til hakkebøffer med bacon og ovnkartofler og karrygryde*)

Evt. ¼ spsk majsstivelse (*til karrygryde*)