

MADPLAN



Dag 1

Karbonader i ovn



Dag 2

One pot kylling i karry med ris og grøntsager



Dag 3

Pasta i fad med bacon og broccoli



Dag 4

Biksemad i ovn



Dag 5

Nemme kyllingenuggets i ovn med pastasalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Karbonader i ovn



TIL 1 PERSON

250 g kartofler

125 g mornaysauce

¼ dl vand

Salt

Peber

125 g gulerødder

150 g hakket svinekød eller svin/kalv

10 g rasp

75 g frosne ærter

Lidt smør

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 den ikke får for meget.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 772 kcal

Kulhydrat: 70 g

Protein: 48 g

Fedt: 30 g

One pot kylling i karry med ris og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

150 g gulerødder
¾ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)
¼ broccoli (gem resten til dag 3)
175 g kyllingeinderfilet
Lidt olie
Salt
Peber
½ spsk karry
1 dl fløde
2 ¼ dl vand
¾ terning hønsebouillon
Lidt citronsaft
1 dl ris

FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødder, og skær dem i mindre tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint - du kan med fordel gemme lidt af den grønne del til servering for et friskt pift. Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter.

Brun kyllingeinderfileterne af ved høj varme i lidt olie, og krydr godt med salt og peber. Skru ned for varmen, og tilsæt gulerødder, forårsløg og karry. Steg i yderligere to minutter.

Tilsæt broccolibuketter, fløde, vand, hønsebouillon, citronsaft og ris. Bring det i kog, og lad retten simre i 20-25 minutter, til både ris og kylling er møre. Rør rundt et par gange undervejs. Smag til med salt og peber.

Riv evt. kyllingen i mindre stykker med to gafler, og servér med et drys friske forårsløg på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1019 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 54 g

Fedt: 49 g

Pasta i fad med bacon og broccoli



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Læg baconskiverne på en bageplade beklædt med bagepapir. Tænd ovnen på 225 grader, og sæt bagepladen i ovnen. Steg baconen sprødt i de ca. 20 minutter, det tager for ovnen at forvarme. Der kan være forskel på ovne, så hold øje med, at det ikke brænder på, og giv det evt. lidt længere tid, hvis baconen ikke er sprød efter de 20 minutter.

Kog imens pastaen i letsaltet vand, til den er al dente. Gem halvdelen af den kogte pasta til dag 5.

Skær broccoli ud i mindre buketter. Skær de sprøde baconskiver i mindre stykker.

Bland den anden halvdel pasta sammen med broccoli, bacon og mornaysauce samt halvdelen af osten i et ovnfast fald. Krydr med salt og peber, og drys resten af osten på toppen.

Bag pastaretten i ca. 10 minutter – sæt evt. ovnen på grill, så osten smelter og bliver gylden.

Spidskålssalat:

Fjern stokken fra spidskålen. Snit det super fint, og kom det op i en passende skål. Skyl forårsløgene, og snit dem fint. Bland spidskål, forårsløg og ærter sammen. Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 5.

Persilledressing:

Skyl persille, og hak det fint. Bland det sammen med creme fraiche og citronsaft, og krydr dressing med salt og peber. Tilsæt evt. vandet, hvis du gerne vil have en lidt tyndere dressing. Gem halvdelen af dressing til dag 5.

Bland spidskålssalat og dressing sammen lige inden servering, eller servér dressing ved siden af.

TIL 1 PERSON

4 skiver bacon

150 g pasta (Obs! Der koges ekstra pasta, som skal bruges på dag 5)

¼ broccoli

75 g mornaysauce

50 g revet ost

Salt

Peber

Spidskålssalat:

Obs! Der laves dobbeltportion af salat og dressing, så mængderne ser således ud:

¼ spidskål

¼ bdt forårsløg

125 g ærter (optøede)

Persilledressing:

¼ bdt persille

85 g creme fraiche

Lidt citronsaft

Evt. ¾ spsk vand

Pasta i fad med bacon og broccoli



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 946 kcal

Kulhydrat: 76 g

Protein: 43 g

Fedt: 50 g

Biksemad i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

500 g kartofler

1 lille rødløg

15 g smør

$\frac{3}{4}$ spsk olie

Salt

Peber

2 skiver bacon

1 æg

Evt. ketchup

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 250 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette tern. Fjern skrællen fra rødløget, og skær det i tynde både.

Smelt smørret, og bland det med olien. Hæld smør-olieblandingen over kartofler og rødløg, og bland det godt sammen. Krydr grundigt med salt og peber, og hæld det op i et ovnfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir.

Sæt fadet i ovnen, og lad kartofler og løg stege ca. 40 minutter. Vend rundt i blandingen et par gange undervejs.

Tag fadet ud af ovnen, og lav et hul til ægget. Slå ægget ud i hullet, og krydr med salt og peber. Læg baconskiverne ovenpå kartoflerne - skær dem evt. over på midten, så de bedre kan være der.

Sæt biksemaden i ovnen igen, og lad den stege i ca. 10 minutter yderligere, til baconen er sprød, og ægget er færdigstegt.

Servér evt. med ketchup til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 780 kcal

Kulhydrat: 85 g

Protein: 21 g

Fedt: 38 g

*Næringsberegningen omfatter ikke ketchup

Nemme kyllingenuggets i ovn med pastasalat



Fryseegnet: Ja (nuggetsene er)

TIL 1 PERSON

175 g kyllingeinderfilet

50 g rasp

½ tsk hvidløgspulver

Salt

Peber

1 æg

Ca. 15 g smør

Lidt olie

Pastasalat:

Den gemte pasta fra dag 3

50 g creme fraiche

Den gemte spidskålssalat fra dag 3

Den gemte dressing fra dag 3

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skær kyllingeinderfileterne over på midten.

Bland rasp sammen med hvidløgspulver, og krydr det godt med salt og peber.

Pisk ægget let sammen.

Vend først kyllingestykkerne i raspen, dernæst i æg og så tilbage i raspen. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.

Fordel smørret ovenpå i små klatter.

Sæt bagepladen i ovnen, og steg de små nuggets i 12 minutter. Tag pladen ud af ovnen, vend kyllingestykkerne, og dryp med lidt olie på hver. Sæt pladen tilbage i ovnen, og steg dem yderligere 8-10 minutter, til de er sprøde og gennemstegte.

Pastasalat:

Vend den gemte pasta sammen med creme fraiche og den gemte spidskålssalat og dressing. Smag til med salt og peber.

Servér de sprøde kyllingenuggets med pastasalaten og evt. ketchup til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1182 kcal

Kulhydrat: 107 g

Protein: 68 g

Fedt: 52 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 broccoli *(til one pot kylling i karry og pasta i fad)*
- 1/4 spidskål *(til spidskålssalat med ærter)*
- 275 g gulerødder *(til karbonader i ovn og one pot kylling i karry)*
- 750 g kartofler *(til karbonader i ovn og biksemd i ovn)*
- 1 bdt forårsløg *(til one pot kylling i karry og spidskålssalat med ærter)*
- 1 lille rødløg *(til biksemd i ovn)*
- 1/4 citron *(til one pot kylling i karry og spidskålssalat med ærter)*
- 1/4 bdt persille *(til spidskålssalat med ærter)*

KØD OG FJERKRÆ

- 6 skiver bacon *(til pasta i fad og biksemd i ovn)*
- 150 g hakket svinekød eller svin/kalv *(til karbonader i ovn)*
- 350 g kyllingeinderfilet *(til one pot kylling i karry og kyllingenuggets i ovn)*

MEJERIPRODUKTER

- 200 g mornaysauce *(til karbonader i ovn og pasta i fad)*
- 50 g revet ost *(til pasta i fad)*
- 135 g creme fraiche *(til spidskålssalat med ærter og pastasalat)*
- 1 dl fløde *(til one pot kylling i karry)*
- 35 g smør *(til karbonader i ovn, biksemd i ovn og kyllingenuggets i ovn)*
- 2 æg *(til biksemd i ovn og kyllingenuggets i ovn)*

PASTA OG RIS

- 150 g pasta *(til pasta i fad)*
- 1 dl ris *(til one pot kylling i karry)*

FROST

- 200 g ærter *(til karbonader i ovn og spidskålssalat med ærter)*

KRYDDERIER

- 1/2 tsk hvidløgpulver *(til kyllingenuggets i ovn)*
- 1/2 spsk karry *(til one pot kylling i karry)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

$\frac{3}{4}$ terning hønsebouillon *(til one pot kylling i karry)*

60 g rasp *(til karbonader i ovn og kyllingenuggets i ovn)*

Ca. $\frac{1}{4}$ dl olie *(til one pot kylling i karry, bixemad i ovn og kyllingenuggets i ovn)*

Evt. ketchup *(til bixemad i ovn og kyllingenuggets i ovn)*