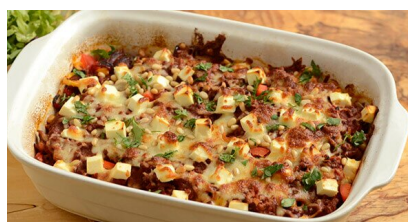


MADPLAN



Dag 1

Græsk kartoffelfad med hakket oksekød



Dag 2+3

Mexicansk farsbrød med pastasalat



Dag 4

Æggekage i ovn med bacon og kartofler



Dag 5

Pulled chicken burger



Dag 6

Nem ærtesuppe



Dag 7

Fyldt kyllingefilet med bacon og ovnbagte grøntsager



Dag 8+9

Italiensk mørbradgryde med pasta

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Græsk kartoffelfad med hakket oksekød



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

150 g kartofler
½ peberfrugt (gem resten til dag 2)
½ rødløg (gem resten til dag 6)
Olie
Salt
1 lille fed hvidløg
100 g hakket oksekød
½ tsk oregano
½ tsk paprika
½ spsk koncentreret tomatpuré
¼ ds hakkede tomater (kom resten over i en lufttæt beholder, og gem det til dag 5)
Peber
35 g feta
25 g revet mozzarella
¼ bdt persille til pynt (gem resten til dag 7)

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette bidder. Skyl peberfrugten, og skær de hvide hinder samt kerner af. Skær den i strimler. Pil rødløget, og skær det i både. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad, og vend dem med olie og salt.

Sæt fadet i ovnen, og bag grøntsagerne i 20 minutter.

Lav imens oksekødet. Pil og hak hvidløg fint. Steg det ved middel varme i lidt olie. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af.

Tilsæt oregano, paprika og tomatpuré, og lad det stege med et minuts tid. Rør de hakkede tomater i, og smag til med salt og peber.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og fordel kødsovsen ovenpå. Skær feta i tern, og drys dem over sammen med revet mozzarellaost.

Kom kartoffelfadet tilbage i ovnen, og giv det yderligere 15-20 minutter, til kartoflerne er møre. Er osten ved at blive for mørk på toppen, kan du dække fadet med sølvpapir. Pynt med lidt friskhakked persille.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 532 kcal
Kulhydrat: 42 g
Protein: 38 g
Fedt: 26 g

Mexicansk farsbrød med pastasalat



Fryseegnet: Ja, farsbrødet er

TIL 1 PERSON

Farsbrød:

- 1/4 bdt forårsløg
- 1/2 peberfrugt (gem resten til dag 7)
- 1 fed hvidløg
- 400 g hakket oksekød
- 25 g tacokrydderi
- 3/4 spsk koncentreret tomatpuré
- 1 æg
- 125 g salsa
- 50 g revet cheddarost

Pastasalat:

- 125 g pasta
- 1/4 agurk (gem resten til dag 5)
- 1 peberfrugt
- 1/4 bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
- 150 g cherrytomater
- 1 avocado
- 100 g creme fraiche
- 60 g salsa
- Saft af 1/4 limefrugt
- 1 tsk paprika
- 80 g majs

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader. Kog pastaen til pastasalaten efter anvisningen på pakken, og lad det køle helt af.

Mexicansk farsbrød:

Skyl forårsløg, og hak dem fint. Sæt evt. lidt af den grønne del til side, og gem det som drys til senere. Skyl peberfrugt, og skær kerner og hvide hinder fra. Skær det i helt fine tern. Pil hvidløg, og hak det fint.

Kom alle grøntsagerne op i en skål sammen med hakket oksekød, tacokrydderi, tomatpuré og æg. Bland det hele grundigt sammen, og form det efterfølgende til et farsbrød.

Bag farsbrødet i 15 minutter. Tag det herefter ud, og fordel salsasauce og cheddarost ovenpå. Giv farsbrødet yderligere 10-15 minutter, til kødet er gennemstegt. Drys evt. med lidt af de fintsnittede forårsløg inden servering.

Pastasalat:

Skyl alle grøntsagerne. Skær agurken igennem på langs, fjern de våde kerner i midten, og skær den i tern. Fjern de hvide hinder og kernerne fra peberfrugten, og skær også denne i tern.

Snit forårsløg fint, og skær cherrytomater i mindre stykker. Fjern sten og skræl fra avocadoen, og skær den i tern. Dryp avocadoternene med lidt limesaft, så de ikke bliver brune.

Mexicansk farsbrød med pastasalat



Fryseegnet: Ja, farsbrødet er

FREM GANGSMÅDE

Vend den afkølede pasta med creme fraiche, salsa, limesaft og paprika. Bland alle grøntsagerne sammen med pastaen. Hæld væde fra majs, og vend dem i pastasalaten til slut. Servér pastasalaten til det mexicanske farsbrød.

Gem halvdelen af pastasalaten og farsbrødet til dag 3.

Obs:

Opskriften giver et stort farsbrød, men er der rester af farsbrødet efter dag 3, kan det sagtens fryses ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 874 kcal

Kulhydrat: 77 g

Protein: 49 g

Fedt: 39 g

*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 af farsbrødet.

Æggekage i ovn med bacon og kartofler



TIL 1 PERSON

120 g kartofler
Lidt olie til fadet
2 skiver bacon
2 æg
Salt
Peber
¼ bdt purløg
25 g ærter
Rugbrød til servering

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Kom dem op i et ildfast fad smurt med lidt olie. Læg baconskiverne ovenpå, og sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Pisk æggene sammen med salt, og krydr med peber. Hak purløget fint, og tilsæt det til æggemassen sammen med ærter.

Tag fadet ud af ovnen, og skru ned til 200 grader.

Læg baconen på en tallerken. Hæld æggemassen over kartoflerne i fadet, og læg baconen ovenpå igen. Bag æggekagen i 20 minutter, til den er fast og gennembagt. Servér med rugbrød til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 593 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 27 g

Fedt: 29 g

*I næringsberegningen er der medregnet 2 stk. rugbrød per person.

Pulled chicken burger



FREMGANGSMÅDE

Pulled chicken:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Kom kyllingefiletten op i et ildfast fad, og krydr den med tacokrydderiet. Hæld de hakkede tomater over, og dæk fadet med stanniol. Steg kyllingen i 30 minutter i ovnen.

Avocadomos:

Fjern stenen fra avocadoen, og mos frugtkødet. Hak cherrytomaterne fint, og pres hvidløg. Rør begge dele i avocadomoson med limesaft, og smag til med salt og peber.

Øvrigt fyld:

Skyl agurken, og skær den i tynde skiver. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl hjertesalaten, og skær den hvide stok fra.

Servering:

Tag kyllingen ud af ovnen, og riv kødet fra hinanden med to gaffler. Bland kødet med væden i fadet.

Flæk burgerbollen, og læg den på en bageplade beklædt med bagepapir. Drys cheddar udover burgerbunden, og sæt pladen i ovnen i 7-8 minutter, til osten er smeltet, og burgerbollen er ristet.

Smør den anden halvdel af burgerbollen med creme fraiche, og byg burgen op med pulled chicken, avocadomos, agurk, forårsløg og hjertesalat.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 526 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 29 g

Fedt: 27 g

TIL 1 PERSON

Pulled chicken:

1 kyllingefilet

¼ brev tacokrydderi (ca. 10 gram)

¼ ds hakkede tomater

Avocadomos:

½ avocado

25 g cherrytomater

¼ fed hvidløg

Saft af ¼ limefrugt

Salt

Peber

Øvrigt fyld:

¼ agurk

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 6)

½ hoved hjertesalat

1 stor burgerbolle

25 g cheddarost

25 g creme fraiche

Nem ærtesuppe



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

½ rødløg

Lidt olie

½ fed hvidløg

2 dl grøntsagsbouillon

175 g frosne ærter

½ dl fløde

Saft og skal af ¼ citron

Salt

Peber

Serveringsforslag:

2 skiver bacon

75 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg, og svits det i lidt olie i en gryde ved middelsvag varme i ca. 5 minutter. Hak hvidløg, og kom det i gryden. Lad det svitse med et par minutter.

Hæld grøntsagsbouillon, frosne ærter og citronsaft i gryden. Tilsæt citronskal, og lad det simre i 5 minutter.

Blend suppen godt - du bestemmer selv, hvor glat du vil have konsistensen. Sæt gryden tilbage på blusset ved svag varme. Rør fløden i, og smag ærtesuppen til med salt og peber.

Steg baconen sprød på en pande, og server det til suppen sammen med creme fraiche.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 604 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 19 g

Fedt: 48 g

Fyldt kyllingefilet med bacon og ovnbagte grøntsager



TIL 1 PERSON

Fyldt kyllingefilet:

- 1/2 forårsløg
- 1/4 bdt persille
- 1/4 fed hvidløg
- 50 g feta (helst fra blok)
- 1 kyllingefilet
- 2 skiver bacon

Ovnbagte grøntsager:

- 1 peberfrugt
- 1 rødløg
- 250 g kartofler
- 3/4 spsk olie
- 1/4 tsk oregano
- 1/2 tsk paprika
- Lidt peber
- 1/4 tsk salt

Dressing:

- 100 g creme fraiche
- 1/2 bdt persille
- 1/4 bdt purløg
- Salt
- Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Fyldt kyllingefilet:

Skyl forårsløg og persille, og hak begge dele fint. Pil hvidløg, og hak også dette fint. Mos fetaen godt sammen med forårsløg, persille og hvidløg.

Skær en lomme i kyllingefiletten, og fordel fetafyldet heri. Pak kyllingefiletten ind i de to skiver bacon.

Ovnbagte grøntsager:

Skyl peberfrugten, og skær den i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløget, pil det, og skær det i både (når det kun er den yderste top og bund, der er skåret af, kan rødløgsbådene bedre hænge sammen).

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg med olien i en skål.

Bland oregano, paprika, salt og peber sammen i en lille skål. Drys krydderiblandingen over grøntsagerne, og bland godt.

Fordel grøntsagerne på en bageplade/bradepande med bagepapir. Læg de fyldte kyllingefileter mellem grøntsagerne på bagepladen.

Fyldt kyllingefilet med bacon og ovnbagte grøntsager



FREMGANGSMÅDE

Bag i ovnen i 25-30 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre. Skru evt. helt op for ovnen i de sidste 5 minutter af stegetiden, så baconen på kyllingen bliver helt gylden, og grøntsagerne får en sprød overflade. Lav dressingen, imens kylling og grøntsager er i ovnen.

Dressing:

Skyl krydderurterne, og lad dem dryppe godt af. Dup dem evt. tørre med lidt køkkenrulle. Hak krydderurterne fint, og bland dem sammen med creme fraiche. Smag dressingen til med salt og peber.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 917 kcal

Kulhydrat: 56 g

Protein: 50 g

Fedt: 53 g

Italiensk mørbradgryde med pasta



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

½ svinemørbrad (frys evt. resten ned)
1 rødløg
1 fed hvidløg
1 rød peberfrugt
1 ½ spsk olie
1 ds hakkede tomater
1 dl fløde
Salt
Peber
1 spsk tørret oregano
Evt. ½ spsk balsamico
50 g cherrytomater
200 g pasta
Evt. revet mozzarella til at drysse over

FREMANGSMÅDE

Skær sener og fedt af mørbraden, og skær den i skiver.

Hak rødløg og hvidløg, og skær peberfrugten i tern.

Kom $\frac{2}{3}$ af olien i en gryde, og brun mørbradstykkerne ved høj varme. De skal blot stege et minuts tid på hver side. Tag dem op af gryden, og læg dem på en tallerken eller et fad.

Kom resten af olien i gryden, og steg rødløg, hvidløg og peberfrugter deri.

Kom mørbraden tilbage i gryden sammen med de hakkede tomater, fløde, og oregano. Lad retten simre ved lav-middel varme.

Kog pastaen efter anvisningen på pakken.

Halvér tomaterne, og kom dem i gryden. Lad retten simre i 5 minutter (så tomaterne lige bliver blødgjort lidt, men uden at de bliver helt udkogte).

Smag til med salt, peber og evt. balsamico. Drys evt. med revet mozzarella ved servering.

Gem halvdelen af mørbradgryden og pastaen til dag 9.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 884 kcal

Kulhydrat: 97 g

Protein: 44 g

Fedt: 39 g

*Næringsberegningen inkluderer ikke revet mozzarella til servering.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 agurk (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 1 1/2 avocado (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 225 g cherrytomater (til pastasalat, pulled chicken burger og mørbradgryde)
- 1 bdt forårsløg (til pastasalat, farsbrød, pulled chicken burger og fyldt kyllingefilet)
- 1/2 hoved hjertesalat (til pulled chicken burger)
- 4 peberfrugter (til kartoffelfad, pastasalat, farsbrød, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde)
- 520 g kartofler (til kartoffelfad, æggekage og ovnbagte grøntsager)
- 3 rødløg (til kartoffelfad, ærtesuppe, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde)
- 4 fed hvidløg (til kartoffelfad, farsbrød, pulled chicken burger, ærtesuppe, fyldt kyllingefilet og mørbradgryde)
- 1 bdt persille (til kartoffelfad, fyldt kyllingefilet og ovnbagte grøntsager)
- 1/2 bdt purløg (til æggekage og ovnbagte grøntsager)
- 1 limefrugt (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 1 økologisk citron (til ærtesuppe)

KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket oksekød (til kartoffelfad og farsbrød)
- 2 kyllingefileter (til pulled chicken burger og fyldt kyllingefilet)
- 1/2 svinemørbrad (til mørbradgryde)
- 6 skiver bacon (til æggekage, ærtesuppe og fyldt kyllingefilet)

MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche (til pastasalat, pulled chicken burger, ærtesuppe og ovnbagte grøntsager)
- 1 1/2 dl fløde (til ærtesuppe og mørbradgryde)
- 3 æg (til farsbrød og æggekage)
- 85 g feta (til kartoffelfad og fyldt kyllingefilet)
- 25 g revet mozzarella + evt. ekstra til italiensk mørbradgryde (til kartoffelfad)
- 75 g revet cheddarost (til farsbrød og pulled chicken burger)

FROSTVARER

- 200 g frosne ærter (til æggekage og ærtesuppe)

KONSERVES

- 1 1/2 ds hakkede tomater (til kartoffelfad, pulled chicken burger og mørbradgryde)
- 1 1/4 spsk koncentreret tomatpuré (ca. 25 g) (til kartoffelfad og farsbrød)
- 1/2 ds majs (ca. 80 gram) (til pastasalat)

PASTA OG BRØD

325 g pasta (*til pastasalat og mørbradgryde*)

1 stor burgerbolle (*til pulled chicken burger*)

Rugbrød (*til æggekage*)

KRYDDERIER

35 g tacokrydderi (*til farsbrød og pulled chicken burger*)

Ca. 4 tsk oregano (*til kartoffelfad, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde*)

Ca. 2 tsk paprika (*til kartoffelfad, pastasalat og ovnbagte grøntsager*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

2 dl grøntsagsbouillon (*til ærtesuppe*)

185 g salsa (*til farsbrød og pastasalat*)

Ca. ½ dl olie (*til kartoffelfad, æggekage, ærtesuppe, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde*)

Evt. ½ spsk balsamico (*til mørbradgryde*)