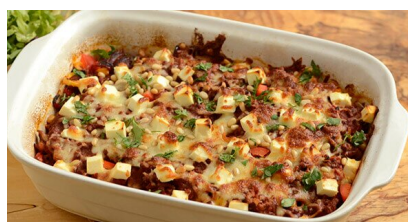


# MADPLAN



## Dag 1

Græsk kartoffelfad med hakket oksekød



## Dag 2

Mexicansk farsbrød med pastasalat



## Dag 3

Æggekage i ovn med bacon og kartofler



## Dag 4

Pulled chicken burger



## Dag 5

Nem ærtesuppe



## Dag 6

Fyldt kyllingefilet med bacon og ovnbagte grøntsager



## Dag 7

Italiensk mørbradgryde med pasta

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Græsk kartoffelfad med hakket oksekød



## TIL 4 PERSONER

600 g kartofler  
2 peberfrugter  
2 rødløg  
Olie  
Salt  
2 fed hvidløg  
400 g hakket oksekød  
¾ spsk oregano  
¾ spsk paprika  
2 spsk koncentreret tomatpuré  
1 ½ ds hakkede tomater (kom resten over i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4)  
Peber  
150 g feta  
75 g revet mozzarella  
¼ bdt persille til pynt (gem resten til dag 6)

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette bidder. Skyl peberfrugter, og skær de hvide hinder samt kerner af. Skær dem i strimler. Pil rødløg, og skær dem 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 friskhakket 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 4 PERSONER

### Farsbrød:

- ¾ bdt forårsløg
- ¾ peberfrugt
- 1 stort fed hvidløg
- 500 g hakket oksekød
- 35 g tacokrydderi
- 1 spsk koncentreret tomatpuré
- 1 æg
- 175 g salsa
- 75 g revet cheddarost

### Pastasalat:

- 250 g pasta
- ½ agurk (gem resten til dag 4)
- 2 ¼ peberfrugter
- ½ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)
- 300 g cherrytomater
- 2 avocadoer
- 200 g creme fraiche
- 125 g salsa
- Saft af ½ limefrugt
- 2 tsk paprika
- 160 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 peberfrugterne, og skær også disse i tern.

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

# Mexicansk farsbrød med pastasalat



Fryseegnet: Ja, farsbrødet er

## FREMANGSMÅDE

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.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 874 kcal

Kulhydrat: 77 g

Protein: 49 g

Fedt: 39 g

# Æggekage i ovn med bacon og kartofler



## TIL 4 PERSONER

400 g kartofler

Lidt olie til fadet

7 skiver bacon

8 æg

¼ tsk salt

Peber

1 bdt purløg

75 g ærter

Rugbrød til servering

## FREM GANGSMÅDE

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



## TIL 4 PERSONER

### Pulled chicken:

2 kyllingefileter  
½ brev tacokrydderi (ca. 20 gram)  
½ ds hakkede tomater

### Avocadomos:

2 avocadoer  
100 g cherrytomater  
1 fed hvidløg  
Saft af 1 limefrugt  
Salt  
Peber

### Øvrigt fyld:

½ agurk  
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 6)  
2 hoveder hjertesalat  
4 store burgerboller  
100 g cheddarost  
100 g creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

### Pulled chicken:

Forvarm ovnen til 200 grader.

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

### Avocadomos:

Fjern stenen fra avocadoerne, og mos frugtkødet. Hak cherrytomaterne fint, og pres hvidløg. Rør begge dele i avocadomosens 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 hjertesalaterne, 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 burgerbollerne, og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Drys cheddar udover burgerbundene, og sæt pladen i ovnen i 7-8 minutter, til osten er smeltet, og burgerbollerne er ristede.

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

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 526 kcal  
Kulhydrat: 40 g  
Protein: 29 g  
Fedt: 27 g

# Nem ærtesuppe



Fryseegnet: Ja

## TIL 4 PERSONER

2 rødløg  
Lidt olie  
2 fed hvidløg  
8 dl grøntsagsbouillon  
650 g frosne ærter  
2 dl fløde  
Saft og skal af 1 citron  
Salt  
Peber

## Serveringsforslag:

8 skiver bacon  
300 g creme fraiche

## FREM GANGSMÅDE

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 4 PERSONER

### Fyldt kyllingefilet:

- ¼ bdt forårsløg
- ¾ bdt persille
- 1 stort fed hvidløg
- 200 g feta (helst fra blok)
- 4 kyllingefileter
- 8 skiver bacon

### Ovnbagte grøntsager:

- 3 peberfrugter
- 2 rødløg
- 1 kg kartofler
- 3 spsk olie
- 1 tsk oregano
- 2 tsk paprika
- ½ tsk peber
- 1 tsk salt

### Dressing:

- 400 g creme fraiche
- 1 bdt persille
- 1 bdt purløg
- Salt
- Peber

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

### Fyldt kyllingefileter:

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 kyllingefileterne, og fordel fetafyldet heri. Pak hver kyllingefilet ind i to skiver bacon.

### Ovnbagte grøntsager:

Skyl peberfrugterne, og skær dem i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløgene, pil dem, og skær dem 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 4 PERSONER

1 svinemørbrad  
2 rødløg  
2 fed hvidløg  
2 røde peberfrugter  
3 spsk olie  
2 ds hakkede tomater  
2 dl fløde  
Salt  
Peber  
2 spsk tørret oregano  
Evt. 1 spsk balsamico  
100 g cherrytomater  
400 g pasta  
Evt. revet mozzarella til at drysse over

## FREMGANGSMÅDE

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

Hak rødløg og hvidløg, og skær peberfrugterne 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.

## 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 agurk (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 4 avocadoer (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 500 g cherrytomater (til pastasalat, pulled chicken burger og mørbradgryde)
- 2 bdt forårsløg (til pastasalat, farsbrød, pulled chicken burger og fyldt kyllingefilet)
- 2 hoveder hjertesalat (til pulled chicken burger)
- 10 peberfrugter (til kartoffelfad, pastasalat, farsbrød, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde)
- 2 kg kartofler (til kartoffelfad, æggekage og ovnbagte grøntsager)
- 8 rødløg (til kartoffelfad, ærtesuppe, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde)
- 9 fed hvidløg (til kartoffelfad, farsbrød, pulled chicken burger, ærtesuppe, fyldt kyllingefilet og mørbradgryde)
- 2 bdt persille (til kartoffelfad, fyldt kyllingefilet og ovnbagte grøntsager)
- 2 bdt purløg (til æggekage og ovnbagte grøntsager)
- 2 limefrugter (til pastasalat og pulled chicken burger)
- 1 økologisk citron (til ærtesuppe)

## KØD OG FJERKRÆ

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

## MEJERIPRODUKTER

- 1 kg creme fraiche (til pastasalat, pulled chicken burger, ærtesuppe og ovnbagte grøntsager)
- 4 dl fløde (til ærtesuppe og mørbradgryde)
- 9 æg (til farsbrød og æggekage)
- 350 g feta (til kartoffelfad og fyldt kyllingefilet)
- 75 g revet mozzarella + evt. ekstra til italiensk mørbradgryde (til kartoffelfad)
- 175 g revet cheddarost (til farsbrød og pulled chicken burger)

## FROSTVARER

- 725 g frosne ærter (til æggekage og ærtesuppe)

## KONSERVES

- 4 ds hakkede tomater (til kartoffelfad, pulled chicken burger og mørbradgryde)
- 3 spsk koncentreret tomatpuré (ca. 55g) (til kartoffelfad og farsbrød)
- 1 ds majs (ca. 165 gram) (til pastasalat)

## **PASTA OG BRØD**

650 g pasta (*til pastasalat og mørbradgryde*)

4 store burgerboller (*til pulled chicken burger*)

Rugbrød (*til æggekage*)

## **KRYDDERIER**

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

Ca. 3 spsk oregano (*til kartoffelfad, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde*)

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

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

8 dl grøntsagsbouillon (*til ærtesuppe*)

300 g salsa (*til farsbrød og pastasalat*)

Ca. 1 ¼ dl olie (*til kartoffelfad, æggekage, ærtesuppe, ovnbagte grøntsager og mørbradgryde*)

Evt. 1 spsk balsamico (*til mørbradgryde*)