

MADPLAN



Dag 1

Koteletter i fad med blomkålsris



Dag 2

Laksepakker i ovn med spidskålssalat og persilledressing



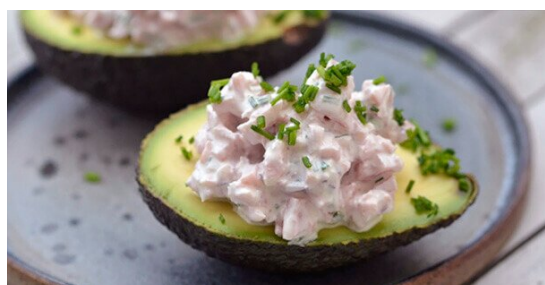
Dag 3

Omelet med skinke og ost samt spidskålssalat



Dag 4

Fylde squash med kylling



Dag 5

Avocadoer med skinkefyld

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Koteletter i fad med blomkålsris



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

- 1 stort rødløg
- Evt. 1 lille fed hvidløg
- 140 g champignoner
- $\frac{3}{4}$ spsk smør
- 1 $\frac{1}{2}$ rød peberfrugt (gem resten til dag 4)
- 1 ds hakkede tomater
- 1 $\frac{1}{4}$ spsk koncentreret tomatpuré
- 1 $\frac{3}{4}$ dl fløde
- 2 $\frac{3}{4}$ spsk paprika
- Salt
- Peber
- 3 koteletter
- 6 skiver bacon
- 1 bdt persille til drys

Blomkålsris:

- 1 blomkål
- 1 spsk olie

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 230 grader (varmluft).

Hak rødløg og hvidløg, og kom dem i et ildfast fad. Rengør champignonerne, skær dem i skiver, og kom dem i fadet. Fordel smørret i små klatter ovenpå rødløg og champignon. Sæt fadet i ovnen i 15 minutter - rør evt. i det en enkelt gang undervejs.

Skyl peberfrugterne, og skær dem i strimler. Bland hakkede tomater, tomatpuré, fløde og paprika sammen i en skål. Krydr med salt og peber.

Tag fadet ud af ovnen, og kom peberfrugterne i. Hæld sovsen over, og sæt fadet tilbage i ovnen i yderligere 30 minutter.

Forbered blomkålsrisene imens: Skyl blomkålen, og lad den dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle. Riv den på den grove side af rivejernet, og sæt til side.

Vikl to skiver bacon om hver kotelet, og krydr med peber. Baconen er salt i forvejen, så det er ikke nødvendigt med mere salt.

Tag fadet ud af ovnen, og læg koteletterne i.

Sæt det tilbage i ovnen, og giv det først 5 minutter ved 230 grader (varmluft). Skru derefter over på "grill", og giv det 5-10 minutter, eller til baconen er gylden og sprød. Hold godt øje med det, så det ikke får for meget.

Svits imens blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme. Blomkålen skal ikke tage farve, eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber.

Koteletter i fad med blomkålsris



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Skyl persillen, og lad den dryppe godt af. Hak den, og kom den op i en skål. Servér koteletterne med persillen og blomkålsrisene.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1005 kcal

Kulhydrat: 32 g

Protein: 51 g

Fedt: 75 g

Laksepakker i ovn med spidskålssalat og persilledressing



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

Ca. 400 g laksefileter
50 g creme fraiche
¼ porre (gem resten til dag 3)
Ca. ½ dl citronsaft
Salt
Peber

Spidskålssalat:

1 lille spidskål
1 lille bdt forårsløg
300 g ærter (optøede)

Persilledressing:

1 bdt persille
175 g creme fraiche
Saft af ¼ citron
Evt. 1 ¼ spsk vand

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg laksefileterne på hver deres stykke stanniol (stanniolstykkerne skal være ret store). Fordel creme fraichen på fileterne, så hele toppen er dækket. Rens porren godt, og skær den i tynde ringe. Læg dem oven på laksen, og hæld citronsaften over. Krydr med salt og peber.

Fold folien over laksen, og luk kanterne godt til.

Bag laksepakkerne i ovnen i ca. 10 minutter, til laksefileterne er færdigstegte. Stegetiden kan variere en smule alt efter den præcise størrelse på fileterne.

Spidskålssalat med persilledressing:

Halvér spidskålen, og fjern stokken. Snit det super fint, og kom det op i en passende skål. Skyl forårsløgene, og snit dem fint. Bland spidskål, forårsløg og ærter sammen, og kom halvdelen op i en lufttæt beholder - den skal gemmes til dag 3.

Persilledressing:

Skyl persille, og hak det fint. Bland det sammen med creme fraiche og citronsaft, og krydr dressingens med salt og peber. Tilsæt evt. vandet, hvis du gerne vil have en lidt tyndere dressing. Gem halvdelen af dressingens til dag 3.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 548 kcal
Kulhydrat: 15 g
Protein: 47 g
Fedt: 31 g

Omelet med skinke og ost samt spidskålssalat



TIL 2 PERSONER

¾ porre
20 g smør
2 spsk vand
4 æg
Salt
Peber
¼ bdt purløg (gem resten til dag 5)
75 g revet ost
75 g skinkestrimler

FREMGANGSMÅDE

Snit porren, og sautéer skiverne ved middelvarme i halvdelen af smørret på den pande, som skal bruges til omeletten. Kom dem op i en skål, så snart de begynder at tage farve. Hæld vandet over, så de køler lidt ned.

Knæk æggene ud i skålen med porre og vand, og krydr med salt og peber. Hak purløg fint, og tilsæt det til æggene. Bland det hele grundigt. Kom lidt smør på panden, og sørg for, at hele panden er dækket af et tyndt lag smeltet smør. Panden skal stå på middelvarme.

Hæld halvdelen af æggeblandingen ud på panden, og sørg for, at massen er jævnt fordelt. Drys halvdelen af den revne ost ud over æggemassen, og læg halvdelen af skinken ovenpå. Lad omeletten simre i ca. 3-4 minutter, og vend så den ene halvdel af omeletten over på den anden. Kom omeletten op på en tallerken, og dæk med stanniol, så den holder sig varm.

Kom lidt mere smør på panden, og lav den anden omelet på samme måde som den første. Servér omeleterne med resten af spidskålssalaten og persilledressing til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 594 kcal
Kulhydrat: 19 g
Protein: 40 g
Fedt: 38 g

Fyldte squash med kylling



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

2 squash
2 ½ røde peberfrugter
1 stort rødløg
1 lille fed hvidløg
1 tomat
Ca. 250 g kyllingefilet
Salt
Peber
1 spsk olie
½ ps tacokrydderi (ca. 20 gram)
50 g revet ost

FREMGANGSMÅDE

Skyl squashene, og flæk dem på langs. Udhul dem med en teske eller spiseske, så der bliver plads til fyldet. Forbag squashene ved 200 grader i ovnen i ca. 15 minutter. Imens laves fyldet.

Skyl peberfrugterne, og skær dem i tern. Pil rødløg og hvidløg, og hak dem. Skyl tomaten, og skær den i tern.

Skær kyllingen i små stykker/tern på ca. 1x1 cm. Det er nemmest at fylde squashene, hvis kyllingestykkerne ikke er for store.

Krydr kyllingestykkerne med salt og peber, og steg dem i olien ved høj varme på en pande. Tilsæt løg og hvidløg, når kyllingen har fået farve på alle sider, og skru ned på middel varme. Steg et minuts tid.

Tilsæt peberfrugterne, og steg et par minutter, til de begynder at blive møre. Tilsæt tacokrydderi og tomat. Lad fyldet simre på panden, indtil det meste af væden er fordampet, og fyldet har en lidt grødagtig konsistens.

Kom fyldet i de forbagte squash, og drys revet ost over. Bag yderligere 8-10 minutter i ovnen, eller til osten er smeltet og gylden.

Servér evt. de fyldte squash med lidt creme fraiche til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 430 kcal

Kulhydrat: 22 g

Protein: 39 g

Fedt: 19 g

*Næringsberegningen omfatter ikke evt. creme fraiche til servering.

Avocadoer med skinkefyld



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

175 g skinkestrimler

1 lille rødløg

¾ bdt purløg

100 g creme fraiche

Salt

Peber

3 avocadoer

Lidt citronsaft

FREMGANGSMÅDE

Hak skinkestrimlerne til fine tern. Pil rødløg, og hak det i helt fine tern. Hak eller klip ligeledes purløg fint.

Bland skinke, rødløg, purløg og creme fraiche sammen. Smag til med salt og peber.

Flæk avocadoerne, og fjern stenen. Dryp evt. med lidt citronsaft, så avocadoerne ikke bliver brune i det. Skal de serveres med det samme, er det ikke nødvendigt. Fordel skinkefyldet i hullerne på avocadoerne, og drys evt. med lidt ekstra finthakket purløg.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 358 kcal

Kulhydrat: 12 g

Protein: 13 g

Fedt: 27 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 3 avocadoer *(til fyldte avocadoer)*
- 2 squash *(til fyldte squash)*
- 1 tomat *(til fyldte squash)*
- 4 røde peberfrugter *(til koteletter i fad og fyldte squash)*
- 1 blomkål *(til blomkålsris)*
- 1 lille spidskål *(til spidskålssalat)*
- 140 g champignoner *(til koteletter i fad)*
- 3 citroner *(til spidskålssalat, laksepakker og fyldte avocadoer)*
- 2 bdt persille *(til koteletter i fad og spidskålssalat)*
- 1 bdt purløg *(til omelet og fyldte avocadoer)*
- 1 lille bdt forårsløg *(til spidskålssalat)*
- 1 porre *(til omelet og laksepakker)*
- 3 rødløg *(til koteletter i fad, fyldte squash og fyldte avocadoer)*
- 2 små fed hvidløg *(til koteletter i fad og fyldte squash)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 6 skiver bacon *(til koteletter i fad)*
- 3 koteletter *(til koteletter i fad)*
- Ca. 250 g kyllingefilet *(til fyldte squash)*
- Ca. 400 g laksefileter *(til laksepakker)*
- 250 g skinkestrimler *(til omelet og fyldte avocadoer)*

MEJERIPRODUKTER

- 4 æg *(til omelet)*
- 325 g creme fraiche *(til spidskålssalat, laksepakker og fyldte avocadoer)*
- 1 ¾ dl fløde *(til koteletter i fad)*
- 125 g revet ost *(til fyldte squash og omelet)*
- 30 g smør *(til koteletter i fad og omelet)*

FROST

- 300 g frosne ærter *(til spidskålssalat)*

KONSERVES

- 1 ds hakkede tomater *(til koteletter i fad)*
- Evt. 1 ¼ spsk koncentreret tomatpuré *(til koteletter i fad)*

KRYDDERIER

½ ps tacokrydderi (ca. 20 g) *(til fyldte squash)*

2 ¾ spsk paprika *(til koteletter i fad)*

Salt *(til alle opskrifter)*

Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

2 spsk olie *(til koteletter i fad og fyldte squash)*