

# MADPLAN



## Dag 1

Oksekød i fad med grøntsagsmos



## Dag 2

Kylling i karry med blomkål



## Dag 3

LCHF gullaschsuppe



## Dag 4

Kyllingefad med bacon, broccoli og ostesovs



## Dag 5

Stegt flæsk med gulerodsfritter og persille-spidskålssalat

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Oksekød i fad med grøntsagsmos



## TIL 5 PERSONER

375 g gulerødder  
3 peberfrugter  
2 store løg  
2 ½ spsk smør  
2 store fed hvidløg  
625 g hakket oksekød  
2 ½ tsk oregano  
1 ¼ spsk spidskommen  
1 ¾ spsk paprika  
3 spsk koncentreret tomatpuré  
1 ds hakkede tomater  
Salt  
Peber

## Grøntsagsmos:

1 ¼ broccoli (gem resten til dag 4)  
1 ¼ blomkål (gem resten til dag 2)  
100 g smør  
1 bdt persille  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugter, og fjern kerner og de hvide hinder. Skær også peberfrugt i tern. Pil løg, og hak dem fint. Svits gulerødder, peberfrugt og løg i smørret ved middel varme i fem minutter.

Pil hvidløg, hak det fint, og tilsæt det til panden. Skru lidt op for varmen, og skub grøntsagerne ud til siden på panden. Brun herefter det hakkede oksekød godt af.

Tilsæt oregano, spidskommen, paprika og tomatpuré, og svits det med i et par minutter. Kom dernæst de hakkede tomater i, og krydr grundigt med salt og peber. Lad kødsovsen simre, imens grøntsagsmosen forberedes.

## Grøntsagsmos:

Bring en gryde vand i kog.

Skyl broccoli og blomkål, og skær stokken fra begge dele. Skær den yderste grove del af stokkene, og snit dem herefter fint. Kog ternene i fem minutter.

Skær den resterende broccoli og blomkål i små buketter, og kom dem herefter op i gryden til stokkene. Kog yderligere 5-10 minutter, til de er helt møre. Hæld vandet fra, og blend broccoli og blomkål godt sammen med smør og persille. Smag til med salt og peber.

Smør et ildfast fad med lidt smør, og kom kødsovsen heri. Fordel grøntsagsmosen ovenpå, og brug en gaffel til at lave riller og små toppe i mosen.

Sæt fadet i ovnen, og bag det i 25-30 min. ved 225 grader.

# Oksekød i fad med grøntsagsmos



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 557 kcal

Kulhydrat: 28 g

Protein: 37 g

Fedt: 33 g

# Kylling i karry med blomkål



## TIL 5 PERSONER

1 ¾ hoved blomkål  
5 spsk smør  
3 ¼ spsk mild karry  
Evt. 1 ¾ tsk gurkemeje (mest for farvens skyld)  
1 ¾ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)  
2 små fed hvidløg  
2 ½ dl vand  
1 ¾ hønsebouillonterning  
Ca. 500 g kyllingeinderfilet  
Salt  
Peber  
2 ds kokosmælk (à 400 ml)

## Blomkålsris:

2 ½ hoveder blomkål  
2 ½ spsk olie  
Salt  
Peber  
Evt. 2 store fed hvidløg

## Evt. ekstra tilbehør:

300 g ærter (optøede)

## FREMGANGSMÅDE

Skyl blomkålen, og skær den i mindre stykker. Kom ⅔ af smørret i en gryde, og svits karry og gurkemeje deri. Kom blomkålsstykkerne i, og lad dem stege et par minutter ved middel varme.

Skyl forårsløgene, og skær den hvide del i skiver (gem den grønne top til drys). Pil hvidløgene, og skær dem i skiver. Kom forårsløg og hvidløg i gryden, og lad det stege et minuts tid.

Tilsæt vand og bouillonterning, og lad blomkålskarryen simre under låg i ca. 10 minutter, eller til blomkålen er helt mør. I mellemtiden laves kyllingen og tilbehøret.

Krydr kyllingen med salt og peber, og steg den i resten af smørret på en pande.

Skær de grønne forårsløgstoppe i skiver, og kom dem i en lille skål (serveres som drys).

Tag gryden med blomkålscurry af varmen, og blend blomkålen helt glat med en stavblender. Sæt gryden tilbage på varmen. Rør kokosmælken i, og smag til med salt og peber. Kom den stegte kylling i gryden, eller servér den ved siden af.

## Blomkålsris:

Skyl blomkålshovederne, og lad dem dryppe af. Dup dem evt. med lidt køkkenrulle. Riv dem på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme - evt. sammen med finthakket hvidløg. Blomkålen skal ikke tage farve eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik.

Smag til med salt og peber, og servér blomkålsrisene til curryen - evt. sammen med ærter.

# Kylling i karry med blomkål



Fryseegnet: Ja

## FREM GANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 642 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 35 g

Fedt: 45 g

\*I næringsberegningen er ærter ikke medregnet.

# LCHF gullaschsuppe



Fryseegnet: Ja

## TIL 5 PERSONER

4 spsk olie  
500 g hakket oksekød  
5 løg  
4 fed hvidløg  
500 g gulerødder  
4 peberfrugter  
1 dl paprika  
1 ds hakkede tomater  
1 ¼ l vand  
1 ¼ terning oksebouillon  
Salt  
Peber  
250 g creme fraiche til servering

## FREM GANGSMÅDE

Varm olien op i en gryde, og brun det hakkede oksekød ved høj varme.

Pil løg og hvidløg. Hak løgene, og skær hvidløgene i tynde skiver. Kom begge dele i gryden, og lad det stege ved middel varme.

Skræl gulerødderne, skær dem i halve skiver, og kom dem i gryden. Skyl peberfrugterne, skær dem i grove tern, og kom dem ligeledes i gryden.

Tilsæt paprika, og rør godt rundt. Tilsæt hakkede tomater, vand og bouillonterning. Lad gullaschsuppen simre i 10-20 minutter, eller til gulerødderne er møre.

Smag til med salt og peber, og servér med creme fraiche.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 490 kcal  
Kulhydrat: 28 g  
Protein: 28 g  
Fedt: 29 g

# Kyllingefad med bacon, broccoli og ostesovs



Fryseegnet: Ja

## TIL 5 PERSONER

2 løg  
1 lille spidskål  
3 spsk olie  
Salt  
Peber  
7 dl fløde  
3 dl vand  
¾ terning hønsebouillon  
50 g revet parmesanost  
325 g revet mozzarella  
1 ¾ broccoli  
Ca. 585 g kyllingeinderfilet  
12 skiver bacon

*Tip: Hvis du vil have ekstra grønt til retten, kan du koge eller dampe det resterende ½ blomkål, der er tilovers i madplanen.*

## FREM GANGSMÅDE

Pil løg, og hak dem fint. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom løg og spidskål op i et ildfast fad, og vend det med olie samt lidt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det 10 minutter.

Lav ostesovsen imens. Kom fløde og vand op i en gryde, og bring det i kog. Kom hønsebouillonterningen i, og rør rundt, til den er opløst. Tilsæt parmesan og mozzarella, og lad det smelte i sovsen. Smag til med salt og peber.

Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter. Kassér stokken.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt broccoli og ostesovs. Vend det forsigtigt rundt.

Vikl hver kyllingeinderfilet ind i én skive bacon, og læg dem ovenpå grøntsager og ostesovs i fadet.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det yderligere 25 minutter, til kyllingeinderfileterne er gennemstegte, og baconen er gylden. Hvis du gerne vil have ekstra farve på baconen, kan du stege retten under grill de sidste par minutter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1155 kcal  
Kulhydrat: 18 g  
Protein: 60 g  
Fedt: 93 g

# Stegt flæsk med gulerodsfritter og persille-spidskålssalat



Fryseegnet: Nej

## TIL 5 PERSONER

### Stegt flæsk:

Ca. 1250 g svinebryst i skiver

Salt

Peber

### Gulerodsfritter:

1 kg gulerødder

5 spsk olie

50 g revet parmesanost

1 ¼ tsk salt

1 ¼ tsk oregano

¾ tsk hvidløgpulver

Peber

### Persille-spidskålssalat:

1 lille spidskål

¾ bdt forårsløg

325 g ærter (optøede)

1 bdt persille

200 g creme fraiche

Saft af ½ citron

Evt. 2 spsk vand

## FREMGANGSMÅDE

### Stegt flæsk:

Dup svinebrystet tørt med køkkenrulle, og krydr godt med salt og friskkværnet peber på begge sider. Beklæd en bageplade med bagepapir, og læg også et stykke bagepapir på ovnrysten. Prik nogle få huller i bagepapiret på risten, og læg kødet på. Sørg for, at der er lidt plads imellem skiverne.

Sæt flæsket i en kold ovn, og tænd ovnen på 190 grader varmluft. Giv det 15 minutter. Forbered gulerodsfritterne imens.

Skræl gulerødderne, og skær dem i relativt tynde stave. Kom dem op i en frysepose, og tilsæt olie og det meste af parmesanosten (gem lidt til at drysse over senere). Tilsæt også salt, oregano, hvidløgpulver, og krydr med peber.

Bind knude på posen, og ryst det godt, så olie, krydderier og parmesanost dækker gulerodsstængerne jævnt.

Beklæd en bageplade med bagepapir, og hæld gulerodsfritterne ud herpå. Drys med det resterende parmesanost. Skru ovnen op på 225 grader varmluft, og sæt gulerodsfritterne i ovnen til flæsken. Steg det i 15 minutter. Vend dernæst både gulerodsfritter og flæsk, og giv det yderligere 10 minutter, til begge dele er gyldne og sprøde. Imens det steger, kan du lave persille-spidskålssalaten.



# Stegt flæsk med gulerodsfritter og persille-spidskålssalat



## FREMGANGSMÅDE

### Persille-spidskålssalat:

Fjern stokken fra spidskålen, og snit det super fint. Kom det op i en passende skål. Skyl forårsløgene, og snit dem fint. Bland spidskål, forårsløg og ærter sammen.

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

Bland spidskålssalat og dressing sammen lige inden servering, eller servér dressingen ved siden af. Servér salaten til det stegte flæsk og gulerodsfritterne.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1119 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 53 g

Fedt: 85 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 5 ½ hoveder blomkål (til oksekød i fad med grøntsagsmos, kylling i karry med blomkål og blomkålsris)
- 3 hoveder broccoli (til oksekød i fad med grøntsagsmos og kyllingefad)
- 2 små spidskål (til kyllingefad og persille-spidskålssalat)
- 1875 g gulerødder (til oksekød i fad med grøntsagsmos, gullaschsuppe og gulerodsfritter)
- 2 ½ bdt forårsløg (til kylling i karry med blomkål og persille-spidskålssalat)
- 7 peberfrugter (til oksekød i fad med grøntsagsmos og gullaschsuppe)
- 10 fed hvidløg (til oksekød i fad med grøntsagsmos, kylling i karry med blomkål, blomkålsris og gullaschsuppe)
- 9 løg (til oksekød i fad med grøntsagsmos, gullaschsuppe og kyllingefad)
- 1 citron (til persille-spidskålssalat)
- 2 bdt persille (til oksekød i fad med grøntsagsmos og persille-spidskålssalat)

## KØD OG FJERKRÆ

- 12 skiver bacon (til kyllingefad)
- 1125 g hakket oksekød (til oksekød i fad med grøntsagsmos og gullaschsuppe)
- Ca. 1085 g kyllingeinderfilet (til kylling i karry med blomkål og kyllingefad)
- Ca. 1250 g svinebryst i skiver (til stegt flæsk)

## MEJERIPRODUKTER

- 450 g creme fraiche (til gullaschsuppe og persille-spidskålssalat)
- 7 dl fløde (til kyllingefad)
- Ca. 200 g smør (til oksekød i fad med grøntsagsmos og kylling i karry med blomkål)
- 325 g revet mozzarella (til kyllingefad)
- 100 g revet parmesanost (til kyllingefad og gulerodsfritter)

## FROSTVARER

- 625 g ærter (til kylling i karry med blomkål og persille-spidskålssalat)

## KRYDDERIER

- 3 ¼ spsk mild karry (til kylling i karry med blomkål)
- 1 ¼ spsk oregano (til oksekød i fad med grøntsagsmos og gulerodsfritter)
- Ca. 1 ¼ dl paprika (til oksekød i fad med grøntsagsmos og gullaschsuppe)
- 1 ¼ spsk spidskommen (til oksekød i fad med grøntsagsmos)
- ¾ tsk hvidløgpulver (til gulerodsfritter)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)
- Evt. 1 ¾ tsk gurkemeje (til kylling i karry med blomkål)

## **KONSERVES**

2 ds hakkede tomater (*til oksekød i fad med grøntsagsmos og gullaschsuppe*)

3 spsk koncentreret tomatpuré (*til oksekød i fad med grøntsagsmos*)

2 ds kokosmælk (*til kylling i karry med blomkål*)

## **DIVERSE**

1 ¼ terning oksebouillon (*til gullaschsuppe*)

2 ½ terninger høsebouillon (*til kylling i karry med blomkål og kyllingefad*)

Ca. 2 dl olie (*til blomkålsris, gullaschsuppe, kyllingefad og gulerodsfritter*)