

MADPLAN



Dag 1
Sund burgerroulade



Dag 2
Lækker ovnret med bacon og grøntsager



Dag 3
Cremet karrysuppe med kylling



Dag 4
Oksedeller i ovn med tomat-flødesovs og blomkålsmos



Dag 5
Fyldte avocadoer med bacon og kyllingesalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Sund burgerroulade



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

Burgerdressing:

2 dl mayonnaise
1 tsk koncentreret tomatpuré
1 tsk paprika
½ tsk hvidløgpulver
Salt
Peber

Rouladedej:

200 g frossen spinat (optøet)
4 æg
50 g revet mozzarella
½ tsk salt

Fyld:

250 g hakket oksekød
Lidt olie
2 små tomater
¼ agurk (gem resten til dag 5)
½ rødløg (gem resten til dag 2)
¼ lille icebergsalat

FREMGANGSMÅDE

Burgerdressing:

Rør mayonnaisen sammen med tomatpuré, paprika og hvidløgpulver. Smag den til med salt og peber, og sæt den på køl, så den kan trække, imens resten af rouladen forberedes.

Rouladedej:

Knug så meget væde som overhovedet muligt ud af spinaten, og pisk det sammen med æg, revet mozzarella og salt.

Beklæd bunden af et ildfast fad med bagepapir, og hæld dejen ud herpå. Bag rouladebunden ved 200 grader i ca. 12-14 min., til den har sat sig helt. Lad den efterfølgende køle lidt af.

Fyld:

Imens rouladebunden bager, kan du forberede resten af fyldet.

Brun det hakkede oksekød i lidt olie, og krydr grundigt med salt og peber.

Skyl tomater og agurk, og skær begge dele i tern. Pil rødløg, og snit det i tynde skiver. Skyl iceberg, og snit det fint.

Samling af burgerrouladen:

Smør dressingen ud på rouladebunden, og fordel dernæst hakket oksekød, tomat, agurk, rødløg og iceberg ovenpå. Rul rouladen stramt sammen - så er den klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1228 kcal
Kulhydrat: 10 g
Protein: 51 g
Fedt: 110 g

Lækker ovnret med bacon og grøntsager



TIL 2 PERSONER

½ rødløg
1 peberfrugt
Lidt olie
100 g bacon
75 g frossen hakket spinat (optøet)
3 æg
100 g creme fraiche
¾ tsk salt
100 g revet mozzarella ost
Peber
2 små tomater

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil rødløg, og snit det i tynde ringe. Skyl peberfrugt, og skær den i små tern. Kom rødløg og peberfrugt op i et ildfast fad, og vend det med lidt olie. Tilsæt bacon, og sæt fadet i ovnen i 10-12 minutter.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med creme fraiche, revet mozzarella (gem lidt til at drysse på toppen), salt og peber. Knug så meget væde fra spinaten som muligt, og kom den i æggemassen. Hæld æggemassen over grøntsager og bacon i fadet, og bland det godt.

Skyl tomaterne, og skær dem i skiver. Læg dem ovenpå, og drys med det sidste mozzarella. Bag grøntsagsfadet i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Tip:

Server evt. med en simpel salat af:

¼ icebergsalat

½ agurk

Evt. gulerødder, hvis du har købt mere end de 150 gram, der skal bruges til karrysuppen på dag 3.

Lav evt. også en hurtig dressing til salaten af 100 gram creme fraiche, hvidløg, salt og peber samt lidt vand til at fortynde dressingen med.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 636 kcal

Kulhydrat: 16 g

Protein: 34 g

Fedt: 47 g

*Næringsberegningen omfatter ikke den valgfrie salat og dressing

Cremet karrysuppe med kylling



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

3 kyllingefileter (OBS! Der tilberedes ekstra kyllingefileter, som skal bruges på dag 5)

Salt

Peber

1 ½ spsk olie

1 lille blomkål

½ rødløg (gem resten til dag 5)

2 små fed hvidløg

150 g gulerødder

1 ¼ spsk karry

5 ½ dl vand

1 ¾ hønsebouillonterning

1 ¼ dl fløde

FREMGANGSMÅDE

Krydr kyllingefileterne med salt og peber, og steg dem i ⅔ af olien i en gryde. Du kan også stege kyllingen i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter. Tag kyllingefileterne op, når de er gennemstegte, og lad dem køle lidt af. Gem 2 af kyllingefileterne til dag 5.

Skyl blomkål, og skær bladene fra. Skær toppen i mindre buketter, og snit stokken fint. Sæt blomkålen til side til senere.

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele groft. Skræl gulerødder, og skær dem i mindre stykker. Svits rødløg, hvidløg og gulerødder i den resterende mængde olie ved middel varme, til løgene begynder at blive gennemsigtige.

Tilsæt karry, og lad det svitse med et par minutter. Tilsæt dernæst blomkål, vand og hønsebouillon, og bring det i kog. Lad det koge, til blomkål og gulerødder er helt møre, og blend suppen med en stavblender. Tilsæt fløde, og smag til med salt og peber samt evt. lidt sukker.

Riv eller skær kyllingen i mindre stykker, og kom dem i karrysuppen, eller servér dem ved siden af, så man selv kan komme kylling i sin suppe.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 555 kcal

Kulhydrat: 18 g

Protein: 26 g

Fedt: 40 g

Oksedeller i ovn med tomat-flødesovs og blomkålsmos



Fryseegnet: Ja (ikke blomkålsmosen)

TIL 2 PERSONER

Oksedeller:

½ rødløg (resten skal bruges i sovsen)
1 ½ fed hvidløg (resten skal bruges i blomkålsmosen)
375 g hakket oksekød
¾ spsk koncentreret tomatpuré
1 æg
¼ spsk oregano
¼ spsk salt
Peber

Tomat-flødesovs:

2 peberfrugter
½ rødløg
1 fed hvidløg
1 ½ dl fløde
½ ds hakkede tomater
1 ¼ spsk koncentreret tomatpuré
¾ spsk paprika
½ tsk salt

Blomkålsmos:

1 blomkål
Vand til kogning
50 g smør
½ fed hvidløg

FREMGANGSMÅDE

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom rødløg og hvidløg op i en skål sammen med hakket oksekød og de øvrige ingredienser til kødbollerne. Ælt det til en sammenhængende fars, og sæt den derefter på køl, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom det op i et ildfast fad.

Rør fløde, hakkede tomater, tomatpuré, paprika og salt sammen til en sovs. Krydr med peber, og hæld tomat-flødesovsen over grøntsagerne i fadet. Vend det sammen.

Tag farsen ud af køleskabet, og form det til runde frikadeller. Læg dem oveni sovsen i fadet, og sæt fadet i ovnen. Steg retten i 25 minutter ved 210 grader, til oksedellerne er gennemstegte.

Blomkålsmos:

Imens oksedellerne er i ovnen, kan blomkålsmosen laves. Skyl blomkålen, og skær den i mindre stykker. Kom den i en gryde med vand, og kog indtil den er mør, ca. 10-12 minutter.

Hæld vandet fra. Mos eller blend blomkålen sammen med smør. Pres eller hak hvidløgget fint, og bland det i blomkålsmosen. Smag mosen til med salt og peber, og servér den til oksedellerne.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 962 kcal
Kulhydrat: 30 g
Protein: 53 g
Fedt: 70 g

Fyldte avocadoer med bacon og kyllingesalat



TIL 2 PERSONER

100 g bacon
De 2 tilberedte kyllingefileter fra dag 3
Evt. lidt olie
½ dl mayonnaise
½ dl creme fraiche
Salt
Peber
4 små tomater
¼ agurk
½ rødløg
3 avocadoer

FREM GANGSMÅDE

Steg baconen sprød på en pande. Læg det efterfølgende på fedtsugende papir. Baconen kan også steges i ovnen, hvis du synes, det er nemmere. Så skal det have 10-12 minutter ved 200 grader.

Riv eller skær kyllingefileterne i mindre stykker, og bland det sammen med mayonnaise og creme fraiche. Smag til med salt og peber.

Skyl tomater og agurk, og skær begge dele i små tern. Pil rødløg, og hak det fint.

Flæk avocadoerne, og fjern stenen i midten. Skær evt. et lille stykke af bunden, så de ligger fast og ikke vælter rundt over det hele. Fyld de halve avocadoer med kyllingesalat, og top med tomat, agurk og rødløg. Slut af med bacon på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 873 kcal
Kulhydrat: 18 g
Protein: 41 g
Fedt: 68 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 agurk (til burgerroulade og fyldte avocadoer)
- 8 små tomater (små, f.eks. cocktailtomater eller blommetomater) (til burgerroulade, ovnret med bacon og fyldte avocadoer)
- 1/2 lille icebergsalat (til burgerroulade)
- 3 peberfrugter (til ovnret med bacon og oksedeller i ovn)
- 3 avocadoer (til fyldte avocadoer)
- 2 hoveder blomkål (til karrysuppe og oksedeller)
- 150 g gulerødder (til karrysuppe)
- 3 rødløg (alle opskrifter)
- 5 fed hvidløg (til karrysuppe og oksedeller)

KØD OG FJERKRÆ

- 625 g hakket oksekød (til burgerroulade og oksedeller)
- 3 kyllingefileter (til karrysuppe og fyldte avocadoer)
- 200 g bacon (til ovnret med bacon og fyldte avocadoer)

MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche + evt. 100 g, hvis du laver dressing til dag 2 (til ovnret med bacon og fyldte avocadoer)
- 2 3/4 dl fløde (til karrysuppe og oksedeller)
- 50 g smør (til oksedeller)
- 8 æg (til burgerroulade, ovnret med bacon og oksedeller)
- 150 g revet mozzarella (til burgerroulade og ovnret med bacon)

FROST

- 275 g frossen hakket spinat (til burgerroulade og ovnret med bacon)

KONSERVES

- 1/2 ds hakkede tomater (til oksedeller)
- Ca. 2 1/4 spsk koncentreret tomatpuré (til burgerroulade og oksedeller)

KRYDDERIER

- 1/2 tsk hvidløgspulver (til burgerroulade)
- 1 1/4 spsk karry (til karrysuppe)
- 1/4 spsk oregano (til oksedeller)
- Ca. 1 spsk paprika (til burgerroulade og oksedeller)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

DIVERSE

2 ½ dl mayonnaise (*til burgerroulade og fyldte avocadoer*)

1 ¾ høsebouillonterninger (*til karrysuppe*)

Ca. ½ dl olie (*alle opskrifter*)