

MADPLAN



Dag 1

Boller i karry i fad med blomkåls-broccoliris



Dag 2

Gryderet med kylling, bacon og porrer



Dag 3

Pizzafad med hakket oksekød



Dag 4

Mexicansk suppe med kylling



Dag 5

Omelet med ost og skinke samt broccoli-blomkålssalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Boller i karry i fad med blomkåls-broccoliris



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

Karrysovs:

1/2 løg
1/4 squash (gem resten til dag 4)
1/2 peberfrugt (gem resten til dag 3)
1/4 spsk olie
1/4 hønsebouillonterning (gem resten til dag 2)
3/4 dl kogende vand
40 g flødeost
3/4 spsk karry
3/4 dl fløde
1/4 tsk citronsaft
Lidt salt

Boller:

125 g hakket svinekød
1/4 tsk salt
1/4 løg (gem resten til dag 3)
1/4 æg, sammenpisket
Peber

Blomkåls-broccoliris:

1/4 broccoli (gem resten til dag 5)
1/4 blomkål (gem resten til dag 5)
25 g smør
1/4 bdt persille (gem resten til dag 2)
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil løget, og hak det helt fint. Skyl squash, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud. Skær squashen i fine tern. Skyl peberfrugten, og skær også denne i helt fine tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Kom grøntsagerne op i et fad, og vend dem med olien. Sæt dem i ovnen i 10 minutter, imens resten forberedes.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og rør dernæst flødeost og karry ud heri. Tilsæt fløde, citronsaft og salt.

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Pil løg til kødbollerne, og hak det helt fint. Rør løg og æg i farsen, og krydr med peber.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og hæld karrysovsen over. Form farsen til kødbollerne, og læg dem ovenpå sovs og grøntsager i fadet. Det kan godt være nemmest at gøre med en våd ske. Sæt fadet i ovnen, og giv retten ca. 20-25 minutter, til kødbollerne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre.

Blomkåls-broccoliris:

Skyl broccoli og blomkål, og riv begge dele på den grove side af rivejernet. Du kan også sagtens bruge stokken, men så kan det være en god idé at hakke det igennem med en kniv, så konsistensen bliver mere a la ris.

Smelt smørret på en pande eller i en gryde, og svits broccoli-blomkålsrisene heri ved middel varme i ca. 2-3 minutter.

Boller i karry i fad med blomkåls- broccoliris



FREMGANGSMÅDE

Skyl persille, hak det, og vend det i blomkålsrisene. Smag til med salt og peber og servér risene til boller i karry.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 929 kcal

Kulhydrat: 24 g

Protein: 41 g

Fedt: 73 g

Gryderet med kylling, bacon og porrer



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

75 g baconern

100 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

1 ½ porre (gem resten til dag 5)

10 g smør (+ evt. lidt ekstra til brunng af kyllingen)

¾ dl vand

¼ hønsebouillonterning (gem resten til dag 4)

1 dl fløde

¼ tsk citronsaft

¼ bdt persille (gem resten til dag 5)

Stegt spidskål:

¼ lille spidskål (gem resten til dag 3)

10 g smør

FREMGANGSMÅDE

Steg baconerne sprøde på en pande eller i en gryde. Tag dem op, og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og brun dem af ved høj varme i det resterende baconfedt. Er der for meget baconfedt, kan du hælde lidt fra, og er der for lidt fedtstof, kan du tilføje lidt smør til panden/gryden. Tag kyllingen op, når det er brunet af.

Skyl og rens porrerne grundigt, imens kyllingen bruner af. Skær porrerne i tynde skiver. Skru ned til svag-middel varme, smelt smørret, og steg porrerne heri, til de er bløde og faldet sammen.

Tilsæt vand og hønsebouillonterningen, og skru op for varmen, til det simrer. Lad det simre, til bouillonterningen er opløst. Tilsæt dernæst fløde og citronsaft, og krydr med salt og peber.

Kom kyllingen tilbage i flødesovsen, og lad det simre, til kyllingen er mør. Skyl persille, hak det, og rør det i retten. Smag til med salt og peber, og drys gryderetten med den sprøde bacon inden servering.

Stegt spidskål:

Skyl spidskålen og lad det dryppe godt af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Skær det i kvarte og fjern stokken. Snit derefter spidskålen fint.

Smelt smørret på en pande, og svits spidskålen deri ved middel-høj varme i ca. 1 minut - "vend" den undervejs, så al kålen bliver svitset. Den skal kun lige mørnes, men stadig have bid (ikke bruner). Servér den stegte spidskål til den lækre gryderet.

Gryderet med kylling, bacon og porrer



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 960 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 43 g

Fedt: 76 g

Pizzafad med hakket oksekød



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

½ peberfrugt
¼ lille spidskål
¼ løg
1 ½ spsk olie
175 g hakket oksekød
1 lille fed hvidløg
15 g koncentreret tomatpuré
75 g hakkede tomater
Peber
1 æg
30 g creme fraiche
Lidt salt
75 g revet mozzarella
15 g pepperoni

FREM GANGSMÅDE

Skyl peberfrugten, og skær den i tern. Skyl spidskål, og snit det fint. Pil løg, og hak det fint. Svits grøntsagerne i halvdelen af olien ved middel varme, til spidskålen er faldet lidt sammen. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

Kom resten af olien på panden, og brun det hakkede oksekød af ved høj varme. Pil hvidløg, hak det fint, og tilsæt det til oksekødet, så det steger med et par minutter. Tilsæt koncentreret tomatpuré og hakkede tomater, og lad det simre et par minutter. Smag til med salt og peber.

Pisk æg, creme fraiche, salt og ca. halvdelen af mozzarellaosten sammen. Krydr med peber, og hæld æggemassen over grøntsagerne i det ildfaste fad.

Fordel det stegte oksekød ovenpå, og drys den resterende halvdel mozzarellaost over. Læg pepperoniskiverne ovenpå, og sæt fadet i ovnen. Steg det ved 200 grader i ca. 15-20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er smeltet og gylden.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 898 kcal
Kulhydrat: 19 g
Protein: 66 g
Fedt: 63 g

Mexicansk suppe med kylling



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og steg dem i halvdelen af olien i en gryde, til de er gennemstegte. Tag dem op, og sæt dem til side til senere.

Imens kyllingen steger, kan du forberede grøntsagerne.

Skyl forårsløg, og snit det fint. Gem evt. lidt af den grønne del til servering. Skyl squash og peberfrugt, og skær begge dele i fine tern. Pil og hak hvidløg fint.

Svits grøntsagerne i den resterende mængde olie ved middel varme, til de begynder at blive lidt bløde - det tager ca. fem minutter.

Tilsæt spidskommen, koriander, koncentreret tomatpuré og evt. chiliflager, og svits det med et par minutter.

Tilsæt hakkede tomater, vand og hønsebouillonterning, og bring det i kog. Rør fløde i, når hønsebouillonterningen er opløst, og lad suppen simre i fem minutter. Tilsæt revet cheddarost, og lad det smelte i suppen. Riv de stegte kyllingefileter i stykker, og kom dem i suppen.

Smag til med salt og peber, og servér gerne suppen med lidt creme fraiche og ekstra revet cheddarost på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 703 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 37 g

Fedt: 55 g

TIL 1 PERSON

100 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

1 spsk olie

1 forårsløg

¼ squash

1 lille peberfrugt

1 lille fed hvidløg

1 ½ tsk spidskommen

½ tsk stødt koriander

15 g koncentreret tomatpuré

Evt. lidt chiliflager

125 g hakkede tomater

2 dl vand

¼ hønsebouillonterning

½ dl fløde

20 g revet cheddarost

Serveringsforslag:

50 g creme fraiche

10 g revet cheddarost

Omelet med ost og skinke samt broccoli-blomkålssalat



TIL 1 PERSON

Omelet med ost og skinke:

- 1/2 porre
- 10 g smør
- 1 spsk vand
- 2 æg
- Salt
- Peber
- 20 g revet cheddarost
- 25 g revet mozzarellaost
- 40 g skinke i skiver eller strimler

Broccoli-blomkålssalat:

- 25 g bacontern
- 1/8 broccoli
- 1/8 blomkål
- 1 forårsløg
- 1/4 bdt persille
- 50 g creme fraiche
- 1/4 tsk citronsaft

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. Bland det hele grundigt.

Kom den anden halvdel af smørret på panden, og sørg for, at hele panden er dækket af et tyndt lag smeltet smør. Panden skal stå på middelvarme.

Hæld æggeblandingen ud på panden, og sørg for, at massen er jævnt fordelt. Drys den revne ost ud over æggemassen, og læg skinneskiverne ovenpå. Lad omeletten simre i ca. 3-4 minutter, og vend så den ene halvdel af omeletten over på den anden.

Broccoli-blomkålssalat:

Steg baconen helt sprød på en pande, og lad det dryppe af på køkkenrulle.

Skyl broccoli og blomkål, og skær stokken fra begge dele. Snit det resterende kål helt fint. Skyl forårsløg, og snit dem i tynde skiver. Skyl persille, og hak det.

Vend broccoli, blomkål, forårsløg og persille sammen med creme fraiche og citronsaft. Smag salaten til med salt og peber. Bland det sprøde bacon i broccoli-blomkålssalaten, og servér den til omeletterne.

Omelet med ost og skinke samt broccoli-blomkålssalat



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 675 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 42 g

Fedt: 49 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 blomkål (til blomkåls-broccoliris og broccoli-blomkålssalat)
- 1/2 broccoli (til blomkåls-broccoliris og broccoli-blomkålssalat)
- 1/2 lille spidskål (til boller i karry, stegt spidskål og pizzafad)
- 2 porrer (til gryderet med kylling og omelet)
- 1/2 squash (til boller i karry og mexicansk suppe)
- 2 peberfrugter (til boller i karry, pizzafad og mexicansk suppe)
- 2 forårsløg (til mexicansk suppe og broccoli-blomkålssalat)
- 1 løg (til boller i karry og pizzafad)
- 2 små fed hvidløg (til pizzafad og mexicansk suppe)
- 1 bdt persille (til blomkåls-broccoliris, gryderet med kylling og broccoli-blomkålssalat)
- 1 citron (til boller i karry, gryderet med kylling og broccoli-blomkålssalat)

KØD OG FJERKRÆ

- 175 g hakket oksekød (til pizzafad)
- 125 g hakket svinekød (til boller i karry)
- 200 g kyllingeinderfilet (til gryderet med kylling og mexicansk suppe)
- 40 g skinke i skiver eller strimler (til omelet)
- 100 g bacontern (til gryderet med kylling og broccoli-blomkålsris)
- 15 g pepperoni (til pizzafad)

MEJERIPRODUKTER

- 55 g smør (til blomkåls-broccoliris, gryderet med kylling og omelet med skinke og ost)
- 130 g creme fraiche (til pizzafad, mexicansk suppe og blomkåls-broccoliris)
- 2 1/4 dl fløde (til boller i karry, gryderet med kylling og mexicansk suppe)
- 40 g flødeost (til boller i karry)
- 50 g revet cheddarost (til mexicansk suppe og omelet)
- 100 g revet mozzarella (til pizzafad og omelet)
- 4 æg (til boller i karry, pizzafad og omelet)

KRYDDERIER

- 3/4 spsk karry (til boller i karry)
- 1 1/2 tsk spidskommen (til mexicansk suppe)
- 1/2 tsk stødt koriander (til mexicansk suppe)
- Evt. chiliflager (til mexicansk suppe)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

KONSERVES

200 g hakkede tomater (*til pizzafad og mexicansk suppe*)

30 g koncentreret tomatpuré (*til pizzafad og mexicansk suppe*)

DIVERSE

$\frac{3}{4}$ hønsebouillonterning (*til boller i karry, gryderet med kylling og mexicansk suppe*)

$\frac{1}{4}$ dl olie (*til boller i karry, pizzafad og mexicansk suppe*)