

MADPLAN



Dag 1+2
Sund LCHF burgerroulade



Dag 3
Blomkålsrisotto med kylling



Dag 4
Mexicansk hakkebøf med
spidskålssalat



Dag 5
Æggewrap med kylling og avocado



Dag 6+7
Italienske kødboller med tomatsauce
og stegt spidskål

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Sund LCHF burgerroulade



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

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 cheddarost
½ tsk salt

Fyld:

250 g hakket oksekød
Lidt olie
100 g cherrytomater
¼ agurk (gem resten til dag 4)
½ lille rødløg (gem resten til dag 3)
¼ lille icebergsalat (gem resten til dag 5)

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 cheddarost 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 cherrytomater 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.

Gem halvdelen af burgerrouladen til dag 2.

Næringsindhold pr person:

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

Blomkålsrisotto med kylling



TIL 1 PERSON

120 g kyllingeinderfilet
Salt
Peber
Lidt olie
1 ½ lille rødløg
¾ peberfrugt (gem resten til dag 4)
1 lille fed hvidløg
½ dl fløde
¼ dl vand
¼ hønsebouillonterning
Lidt citronsaft
20 g frossen hakket spinat (optøet og afdryppet)
¼ blomkål
¼ bdt frisk basilikum (gem resten til dag 6)
½ bdt persille (gem resten til dag 6)
20 g revet parmesanost

FREMGANGSMÅDE

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og steg dem i lidt olie, til de er gyldne og gennemstegte. Sæt dem til side til senere.

Imens kyllingen steger, kan du forberede grøntsagerne. Pil rødløg, og hak det fint. Skyl peberfrugt, og skær den i tern. Svits rødløg og peberfrugt ved middel varme i den resterende olie, efter kyllingen er taget op. Tilsæt evt. lidt mere olie, hvis det er nødvendigt. Steg det ca. fem minutter.

Pil hvidløg, og pres det over de stegte grøntsager. Svits det med et minuts tid, og tilsæt efterfølgende fløde, vand, hønsebouillonterning og citronsaft. Bring det i kog, og tilsæt spinat. Lad sovsen simre, imens blomkålen forberedes.

Sky blomkål, og fjern bladene. Riv både stok og top af kålen på den grove side af rivejernet.

Hak basilikum og persille, og tilsæt det til sovsen sammen med revet parmesan. Smag til med salt og peber.

Tilsæt blomkål til retten, og vend det godt rundt i sovsen. Stik kyllingen ned i blomkålsrisottoen, og lad det simre i fem minutter, til blomkålsrisene er møre, og kyllingen er varmet igennem.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 569 kcal
Kulhydrat: 22 g
Protein: 39 g
Fedt: 35 g

Mexicansk hakkebøf med spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (hakkébøffen er)

TIL 1 PERSON

Hakkébøf:

- 1 forårsløg
- ¼ peberfrugt
- ½ fed hvidløg
- 130 g hakket oksekød
- 10 g tacokrydderi
- ¼ spsk koncentreret tomatpuré
- 40 g salsa
- 20 g revet cheddarost

Spidskålssalat:

- ½ avocado
- Lidt citronsaft
- ¼ fed hvidløg
- 25 g creme fraiche
- Salt
- Peber
- ¼ lille spidskål (gem resten til dag 6)
- 85 g cherrytomater
- 1 forårsløg
- 1/8 agurk (gem resten til dag 5)

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skyl forårsløg, og hak det 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 og tomatpuré. Bland det hele grundigt sammen, og form det efterfølgende til en hakkébøf.

Bag hakkébøffen i 10 minutter. Tag det herefter ud, og fordel salsasauce og cheddarost ovenpå. Giv bøffen yderligere 10 minutter, til kødet er gennemstegt. Drys evt. med lidt af det fintsnittede forårsløg inden servering.

Spidskålssalat:

Halvér avocadoen, og fjern stenen i midten. Tag frugtkødet ud med en ske, og kom det op i en skål. Pres citronsaft over. Pil hvidløg, og riv det på den helt fine side af rivejernet. Mos avocado, citronsaft og hvidløg godt sammen.

Rør creme fraichen i dressingen., og smag den til med salt og peber.

Skyl spidskål, og skær den grove stok fra. Snit spidskålen fint, og bland den godt sammen med avocadodressingen.

Skyl cherrytomater, forårsløg og agurk. Skær cherrytomater i kvarte. Snit forårsløg fint, og skær agurken i små tern. Bland grøntsagerne i spidskålssalaten - så er den klar til servering.

Mexicansk hakkebøf med spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (hakkedøen er)

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 550 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 39 g

Fedt: 32 g

Æggewrap med kylling og avocado



TIL 1 PERSON

125 g kyllingeinderfilet
¼ tsk hvidløgspulver
½ tsk paprika
Salt
Peber
Lidt olie
1/8 agurk
50 g cherrytomater
¼ lille icebergsalat
1 forårsløg
1 avocado

Æggewraps:

2 æg
1 spsk vand
Lidt olie til stegning

Derudover:

75 g creme fraiche
60 g salsa

FREMGANGSMÅDE

Vend kyllingeinderfileterne med hvidløgspulver, paprika, salt, peber og lidt olie. Steg dem enten på en pande eller i ovnen ved 200 grader i 20 minutter. Lav fyldet imens.

Skyl agurk og cherrytomater, og skær begge dele i mindre stykker. Skyl iceberg og forårsløg, og snit begge dele fint. Halvér avocadoen, og fjern stenen. Skær avocadoen i skiver.

Pisk 2 æg sammen med 1 spsk vand, og krydr let med salt og peber. Kom lidt olie på en pande, og hæld æggemassen på. Sørg for at fordele den godt på panden, og lad æggepandekagen sætte sig helt, inden du vender den.

Smør halvdelen af æggewrappen med creme fraiche og salsa, og top med kylling, avocado og de øvrige grøntsager. Flip den tomme halvdel æggewrap over fyldet, og server.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 821 kcal
Kulhydrat: 18 g
Protein: 49 g
Fedt: 59 g

Italienske kødboller med tomatsauce og stegt spidskål



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 lille rødløg
1 lille fed hvidløg
¼ bdt frisk basilikum
¼ bdt persille
350 g hakket svine- og kalvekød
1 æg
10 g revet parmesanost
¾ spsk koncentreret tomatpuré
¾ tsk salt
Peber

Tomatsauce:

400 g tomatsauce
10 g revet parmesanost
¾ dl fløde
¾ spsk koncentreret tomatpuré
½ bdt frisk basilikum
¼ bdt persille

Stegt spidskål i ovn:

¾ lille spidskål
1 fed hvidløg
1 spsk olie
Saft af ¼ citron
20 g smør

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Hak også basilikum og persille fint. Kom rødløg, hvidløg og krydderurter op i en skål sammen med hakket svine- og kalvekød.

Tilsæt æg, revet parmesan, tomatpuré, salt og peber, og ælt det grundigt sammen til en fars. Lad farsen hvile kort, imens tomatsaucen røres sammen.

Kom tomatsaucen op i et fad, og tilsæt revet parmesan, fløde og tomatpuré. Hak basilikum og persille, og kom det i fadet. Rør det godt sammen. Form farsen til kødboller, og læg dem oveni saucen. Sæt fadet i ovnen, og steg kødbollerne i 25-30 minutter, til de er gennemstegte.

Stegt spidskål:

Skyl spidskålen, og snit det fint. Husk at skære den hårde stok fra. Kom det op i et ildfast fad. Pil hvidløgget, og pres det udover spidskålen. Tilsæt olie og citronsaft, og krydr med salt og peber. Bland det godt sammen.

Fordel smør ovenpå kålen, og sæt fadet i ovnen. Steg det i 15 minutter, til kålen er faldet lidt sammen og er blevet mør.

Gem halvdelen af de italienske kødboller og den stegte spidskål til dag 7.

Italienske kødboller med tomatsauce og stegt spidskål



Fryseegnet: Ja

FREM GANGSMÅDE

Tip: Hvis du gerne vil have ekstra grønt til retten, kan du lave en hurtig salat af f.eks. overskydende icebergssalat, agurk, cherrytomat og forårsløg, eller du kan servere små rå hapsere af den overskydende blomkål til (eller koge/dampe den, hvis du foretrækker det).

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 700 kcal

Kulhydrat: 25 g

Protein: 48 g

Fedt: 45 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/4 blomkål (til blomkålsrisotto)
- 1 lille spidskål (til spidskålssalat og stegt spidskål)
- 1/2 lille icebergsalat (til burgerroulade og æggewrap)
- 1/2 agurk (til burgerroulade, spidskålssalat og æggewrap)
- 235 g cherrytomater (til burgerroulade, spidskålssalat og æggewrap)
- 1 peberfrugt (til blomkålsrisotto og mexicansk hakkebøf)
- Ca. 1/2 bdt forårsløg (til mexicansk hakkebøf, spidskålssalat og æggewrap)
- 2 avocadoer (til spidskålssalat og æggewrap)
- 1 citron (til blomkålsrisotto, spidskålssalat og stegt spidskål)
- 3 små rødløg (til burgerroulade, blomkålsrisotto og italienske kødboller)
- 4 fed hvidløg (til blomkålsrisotto, mexicansk hakkebøf, spidskålssalat, italienske kødboller og stegt spidskål)
- 1 bdt persille (til blomkålsrisotto og italienske kødboller)
- 1 bdt frisk basilikum (til blomkålsrisotto og italienske kødboller)

KØD OG FJERKRÆ

- 380 g hakket oksekød (til burgerroulade og mexicansk hakkebøf)
- 350 g hakket svine- og kalvekød (til italienske kødboller)
- 245 g kyllingeinderfilet (til blomkålsrisotto og æggewrap)

MEJERIPRODUKTER

- 100 g creme fraiche (til spidskålssalat og æggewrap)
- 1 1/4 dl fløde (til blomkålsrisotto og italienske kødboller)
- 20 g smør (til stegt spidskål)
- 7 æg (til burgerroulade, mexicansk hakkebøf, æggewrap og italienske kødboller)
- 70 g revet cheddarost (til burgerroulade og mexicansk hakkebøf)
- 40 g revet parmesanost (til blomkålsrisotto og italienske kødboller)

FROST

- 220 g frossen hakket spinat (til burgerroulade og blomkålsrisotto)

KRYDDERIER

- 3/4 tsk hvidløgspulver (til burgerroulade og æggewrap)
- 1 1/2 tsk paprika (til burgerroulade og æggewrap)
- 10 g tacokrydderi (til mexicansk hakkebøf)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

KONSERVES

40 g koncentreret tomatpuré (*til burgerroulade, mexicansk hakkebøf og italienske kødboller*)

400 g tomatsoauce (*til italienske kødboller*)

100 g salsa (*til mexicansk hakkebøf og æggewrap*)

DIVERSE

¼ hønsebouillonterning (*til blomkålsrisotto*)

2 dl mayonnaise (*til burgerroulade*)

Ca. ¼ dl olie (*til burgerroulade, blomkålsrisotto, æggewrap og stegt spidskål*)