

MADPLAN



Dag 1

Lækre spidskålswraps med laks eller kylling



Dag 2

Karrysuppe med hakket oksekød og kokosmælk



Dag 3

Salat med æg, rejer og grønne asparges



Dag 4

Grøntsagsgratin med hytteost og spidskålstzatziki



Dag 5

Fyldte squash

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Lækre spidskålswraps med laks eller kylling



TIL 2 PERSONER

6 blade spidskål (så store blade som muligt, så vælg et stort spidskålshoved)
Ca. 250 g laks eller kylling
4 spsk tacokrydderi eller fajitakrydderi
½ rødløg (gem resten til dag 2)
100 g tomater
1 håndfuld frisk basilikum eller koriander
1 fed hvidløg
4 avocadoer
Saften fra ½ citron (gem resten til dag 2)
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Pil forsigtigt nogle store blade af spidskålshovedet - pas på, at de ikke går i stykker. Det er nemmest, hvis man skærer bunden af kålhovedet af, hvor bladene sidder fast på stokken. Så behøver man ikke at brække bladene af, men kan forsigtigt løsne dem.

Skyl kålbladene, og lad dem dryppe godt af. Læg dem til tørre på et rent viskestykke.

Skær laks eller kylling i mindre stykker (fjern skindet fra laksen, hvis du bruger det) Kom stykkerne i et ildfast fad. Drys tacokrydderiet over, og bland godt rundt, så krydderiet fordeles på alle sider af fisken. Dæk fadet med sølvpapir, og bag i ovnen ved 200 grader i ca. 12-14 minutter (afhængig af ovn). Hvis du bruger kylling, så tjek da, at den er helt gennemstegt, ellers kan du give den 5 minutter mere i ovnen.

Imens fisken/kyllingen er i ovnen laves guacamolen.

Guacamole:

Pil rødløget, og hak det fint. Skyl tomaterne, og skær dem i fine tern. Skyl ligeledes basilikum eller koriander, lad det dryppe godt af, og hak det groft. Pres eller hak hvidløget fint. Bland rødløg, tomater, basilikum/koriander og hvidløg sammen i en skål.

Skær avocadoerne over på langs, fjern stenen, og tag frugtkødet ud med en ske. Mos det med en gaffel, og pres citronsaften over. Bland det sammen med de andre ingredienser, og smag til med salt og peber.

Lækre spidskålswraps med laks eller kylling



FREMGANGSMÅDE

Servering:

Riv den ovnbagte laks/kylling i mindre stykker med to gaffler, så er det nemmere at rulle ind i kålwraps'ene.

Fordel laks/kylling og guacamole i spidskålsbladene, og rul dem sammen til en wrap, eller spis dem som en åben pandekage, hvis kålbladene er for hårde til at rulle sammen.

Servér straks.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 709 kcal

Kulhydrat: 28 g

Protein: 33 g

Fedt: 47 g

*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at man bruger laks

Karrysuppe med hakket oksekød og kokosmælk



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

100 g gulerødder
¼ squash (gem resten til dag 4)
½ rødløg
½ peberfrugt (gem resten til dag 4)
1 spsk olivenolie
1 stor fed hvidløg
250 g hakket oksekød
1 ¼ spsk rød karrypasta
½ ds kokosmælk
Evt. ½ tsk gurkemeje (kan undlades, det er mest for farvens skyld)
½ spsk sojasauce
5 dl oksebouillon
15 g babyspinat
Salt
Peber
Citronsaft

FREM GANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og riv dem groft. Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab kernerdelene i midten ud med en ske, og riv også squashen groft. Sæt de revne grøntsager til side.

Pil rødløg, og hak det fint. Fjern de hvide hinder og kernerne fra peberfrugten, og skær den i tynde skiver.

Varm olien op i en wok eller gryde, og svits rødløg og peberfrugt heri ved middel varme i ca. 5 minutter. Skræl imens hvidløg, og hak det fint. Tilsæt det, og svits det med i yderligere 5 minutter.

Skrul lidt op for varmen, og skub grøntsagerne til side. Brun det hakkede oksekød grundigt af. Tilsæt rød karrypasta samt revet squash og gulerod, og lad det svitse med et kort øjeblik. Tilsæt kokosmælk, gurkemeje, soja og oksebouillon, og lad suppen simre i ca. 10 minutter.

Skyl spinaten, hak den groft, og kom den i karrysuppen. Lad spinaten falde lidt sammen, og smag dernæst til med salt, peber og citronsaft.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 503 kcal
Kulhydrat: 15 g
Protein: 32 g
Fedt: 35 g

Salat med æg, rejer og grønne asparges



TIL 2 PERSONER

2 æg
250 g asparges
100 g rejer (kan undlades, hvis du ikke er til rejer)
260 g tomater
1 hjertesalat
1 avocado
½ citron (gem resten til dag 4)
Olivenolie
Salt
Peber
Karse (kan undlades)

Crème fraîche dressing med purløg:

200 g crème fraîche
½ bdt purløg
Salt
Peber

FREMANGSMÅDE

Kog æggene, så de er smilende eller hådkogte. Jeg brugte str. M/L og gav dem 8 minutter i kogende vand. Lad dem køle af, pil dem, og skær dem i halve.

Knæk den træede ende af aspargesene, og kog dem i 3-4 minutter. Skyl dem straks efter i koldt vand.

Gør rejerne klar. Skær tomaterne i kvarte, og riv salaten i mindre stykker. Skær avocadoen i skiver, og pres lidt citron over dem, så de ikke bliver brune.

Kom først hjertesalaten på tallerkenerne. Fordel derefter asparges, tomat og avocado på salaten. Hæld lidt olivenolie over. Læg de halve æg i midten, og drys med rejer, salt, peber og lidt karse.

Crème fraîche dressing med purløg:

Klip purløg fint, og bland det med crème fraîche i en skål. Smag dressingen til med salt og peber.

Næringsindhold for salaten pr person:

Kalorier: 342 kcal
Kulhydrat: 14 g
Protein: 20 g
Fedt: 21 g

Næringsindhold for dressing pr person:

Kalorier: 190 kcal
Kulhydrat: 3 g
Protein: 3 g
Fedt: 18 g

Grøntsagsgratin med hytteost og spidskålstzatziki



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

100 g gulerod
¼ squash
1 lille rødløg
½ rød peberfrugt
20 g babyspinat
4 æg
120 g hytteost
¾ tsk salt
Peber

Spidskålstzatziki:

OBS! Der laves en dobbeltportion af spidskålstzatzikien, da halvdelen skal bruges på dag 5, så mængderne ser således ud:

500 g spidskål
Saften fra ½ citron
1 tsk fint salt
1 fed hvidløg
300 g creme fraiche
Peber
Evt. 2 spsk olivenolie

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Start med at forberede spidskålen til spidskålstzatzikien. Skyl spidskålen, og lad det dryppe godt af. Snit det fint, og kom det i en skål. Pres citronsaften over, og drys derefter med salt. Bland godt rundt, så citron og salt fordeles på al kålen. Lad kålen trække i køleskabet, imens grønnsagsgratinen forberedes.

Skræl gulerødder, og riv det på den grove side af rivejernet. Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud med en ske, og riv ligeledes squashen på den grove side af rivejernet. Pres så meget væde ud af de revne grønnsager som muligt, og sæt dem til side.

Pil rødløget, og skær det i tynde skiver. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær den i små tern. Skyl babyspinaten grundigt, og hak den groft.

Del æggene i blommer og hvider, og kom dem op i hver sin skål. Sørg for, at skålen til æggehviderne er helt ren. Pisk hviderne stive. Tilsæt hytteost, salt og peber til æggeblommerne, og blend det grundigt. Vend forsigtigt de piskede æggehvider i æggeblommemassen.

Vend alle grønnsagerne i æggemassen, og kom hele molevitten op i et smurt ildfast fad (ca. 20x20 cm). Bag grønnsagsgratinen i ca. 25-30 minutter.

Gør imens spidskålstzatzikien færdig. Hæld den overskydende væske fra spidskålen. Pres eller hak hvidløget fint, og bland det sammen med spidskål og med creme fraiche. Smag spidskålstzatzikien til med peber og evt. olivenolie.

fortsætter på næste side

Grøntsagsgratin med hytteost og spidskålstzatziki



FREMGANGSMÅDE

Kom halvdelen af spidskålstzatzikien i en lufttæt beholder, og gem den til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 440 kcal

Kulhydrat: 22 g

Protein: 28 g

Fedt: 25 g

Fyldte squash



FREMGANGSMÅDE

Flæk squashene på langs og udhul dem med en ske.

Hak rødløg, og bland det sammen med skinke og pesto. Fyld blandingen i de udhulede squash. Bag i ovnen ved 200 grader i 15 minutter. Drys ost på, og bag yderligere 10 minutter.

Servér med resten af spidskålstzatzikien.

TIL 2 PERSONER

2 squash
2 rødløg
250 g skinke (tern eller strimler)
75 g pesto
50 g revet ost

Tilbehør:

Resten af spidskålstzatzikien

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 807 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 42 g

Fedt: 59 g

*Næringsberegningen omfatter både de fyldte squash og spidskålstzatzikien

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 40 g babyspinat *(til karrysuppe og grøntsagsgratin)*
- 1 hjertesalat *(til salat med æg og rejer)*
- 500 g spidskål + 6 blade - vælg et, der er så stort som muligt *(til spidskålswraps og spidskålstzatziki)*
- 200 g gulerødder *(til karrysuppe og grøntsagsgratin)*
- 250 g asparges *(til salat med æg og rejer)*
- 5 avocadoer *(til spidskålswraps og salat med æg og rejer)*
- 1 peberfrugt *(til karrysuppe og grøntsagsgratin)*
- 2 ½ squash *(til karrysuppe, grøntsagsgratin og fyldte squash)*
- 360 g tomater *(til spidskålswraps og salat med æg og rejer)*
- 2 citroner *(til spidskålswraps, karrysuppe og salat med æg og rejer)*
- 1 håndfuld frisk basilikum eller koriander *(til spidskålswraps)*
- 1 bdt purløg *(til salat med æg og rejer)*
- 4 rødløg *(til spidskålswraps, karrysuppe, grøntsagsgratin og fyldte squash)*
- 3 fed hvidløg *(til spidskålswraps, karrysuppe og spidskålstzatziki)*
- Evt. karse *(til salat med æg og rejer)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 250 g skinketern eller -strimler *(til fyldte squash)*
- 250 g hakket oksekød *(til karrysuppe)*
- 100 g rejer *(kan undlades - til salat med æg og rejer)*
- Ca. 250 g laks eller kylling *(til spidskålswraps)*

MEJERIPRODUKTER

- 6 æg *(til salat med æg og rejer og grøntsagsgratin)*
- 500 g creme fraiche *(til salat med æg og rejer og spidskålstzatziki)*
- 120 g hytteost *(til grøntsagsgratin)*
- 50 g revet ost *(til fyldte squash)*

KONSERVES

- ½ ds kokosmælk *(til karrysuppe)*

KRYDDERIER

- 4 spsk tacokrydderi eller fajitakrydderi *(til spidskålswraps)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*
- Evt. ½ tsk gurkemeje *(til karrysuppe)*

DIVERSE

4 spsk olivenolie (*til karrysuppe, salat med æg og rejer og spidskålstatziki*)

½ l oksebouillon (*til karrysuppe*)

½ spsk sojasauce (*til karrysuppe*)

75 g pesto (*til fyldte squash*)

1 ¼ spsk rød karrypasta (*til karrysuppe*)