

MADPLAN



Dag 1

Bagt spidskål med oksekødsfyld



Dag 2

Fylt avocado med tun



Dag 3

Kylling i fad med bacon og porre



Dag 4

Nem squashgratin med bacon



Dag 5

Bøf bearnaise pastasalat med hakket oksekød

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Bagt spidskål med oksekødsfyld



TIL 1 PERSON

100 g hakket oksekød
Lidt olie
½ porre (gem resten til dag 3)
¼ lille rødløg (gem resten til dag 2)
¼ squash (gem resten til dag 4)
½ lille spidskål (gem resten til dag 3)
½ spsk paprika
20 g koncentreret tomatpuré
¼ dl vand
Salt
Peber
15 g revet parmesanost
1 æg

Avocadosalat med purløgss dressing:

25 g blandet salat
50 g cherrytomater
½ avocado
50 g creme fraiche
¼ bdt purløg (gem resten til dag 2)
Evt. lidt vand

FREM GANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød grundigt af i lidt olie.
Forbered grøntsagerne imens.

Skær toppen af porren, og kasser toppen. Rens porren grundigt for jord, og snit den i tynde ringe. Pil rødløg, og hak det fint. Kom porrer og rødløg op i panden til oksekødet, og lad det stege med, imens du forbereder resten af grøntsagerne.

Skyl squash, og riv den groft.

Skyl spidskål. Pil ca. ⅔ af de inderste blade ud af spidskålen, så det halve spidskål bliver udhulet. Snit det fjernede spidskål fint.

Kom squash og snittet spidskål op til oksekødet i panden, og steg det med et par minutter. Tilsæt derefter paprika, tomatpuré og vand, og krydr med salt og peber. Lad kødfylDET simre i 5-10 minutter, og smag det grundigt til. Lad det efterfølgende køle en smule af.

Forvarm ovnen til 180 grader.

Kom det udhulede halve spidskål op i et ildfast fad. Skær evt. en smule af bunden af spidskålen, så det står bedre fast.

Rør kødfylDET sammen med æg og det meste af parmesanen, og fyld det i det halve spidskål. Drys med det resterende parmesan, og bag spidskålen i ca. 25-30 minutter, til det er mørt. Lav salaten, imens spidskålen er i ovnen.

Bagt spidskål med oksekødsfyld



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Avocadosalat:

Skyl salaten, og dup den tør. Kom den op i en passende skål. Skyl cherrytomater, og skær dem i mindre stykker. Fjern sten og skræl fra avocadoen, og skær den i tern. Drys cherrytomater og avocado over salaten.

Kom creme fraiche op i en skål. Hak purløg fint, og rør det i creme fraichen. Smag dressingen til med salt og peber. Fortynd evt. dressingen med lidt vand.

Server dressingen ved siden af salaten, eller hæld den over umiddelbart inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 696 kcal

Kulhydrat: 28 g

Protein: 45 g

Fedt: 40 g

Fyldt avocado med tun



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

1 ds tun i vand
¼ lille rødløg (gem resten til dag 3)
½ rød chili
50 g cherrytomater
½ bdt purløg (gem resten til dag 4)
2 avocadoer
Salt
Peber
Saften fra ½ limefrugt
100 g creme fraiche

FREM GANGSMÅDE

Pres tunen fri for væde, og kom den i en skål.

Hak rødløget fint, og kom halvdelen i skålen med tun. Kom den anden halvdel i en lille skål, og gem det til pynt/drys.

Skyl chilien, og flæk den på langs. Fjern kernerne og de lyse "hinder", og snit chilien fint. Kom det i skålen med tun.

Skyl tomaterne, og lad dem dryppe godt af. Skær dem i fine tern, og kom dem i skålen med tunfyld.

Skyl purløg, og lad det dryppe godt af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Hak/klip purløg fint, og bland halvdelen i tunfyldet. Kom den anden halvdel i en lille skål, og brug det som drys ved servering.

Krydr fyldet med salt og peber, og bland godt rundt.

Skær avocadoerne over på langs, og fjern stenene. Dryp limesaft over - det forhindrer avocadoerne i at blive brune. Pres evt. resten af limesaften over tunfyldet.

Fyld avocadoerne med tunfyld, og kom en klat creme fraiche på toppen. Drys med rødløg og purløg.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 728 kcal
Kulhydrat: 24 g
Protein: 30 g
Fedt: 54 g

Kylling i fad med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 ½ porre
¼ lille spidskål (gem resten til dag 5)
½ lille rødløg
150 g mornaysauce
2 skiver bacon
1 kyllingefilet
Lidt peber
200 g pasta, f.eks. penne eller skruer
(OBS! Der koges ekstra pasta, som skal bruges på dag 5)
200 g grønne bønner (OBS! Der koges ekstra bønner, som skal bruges på dag 5)

FREM GANGSMÅDE

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Skyl spidskål, fjern stokken i midten, og snit det fint. Pil rødløg, og snit det fint. Fordel porrer, spidskål og rødløg i et ildfast fad, og hæld mornaysaucen over.

Vikl baconskiverne om kyllingefiletten, og læg den ovenpå grøntsagerne i fadet. Krydr med peber.

Bag i ovnen ved 220 graders varmluft i 30-35 minutter (afhængig af kyllingefiletens størrelse og ovn). Skru evt. over på grill de sidste to minutter, hvis baconen ikke er gylden, men pas på, at den ikke bliver brændt. Forbered tilbehøret, imens kyllingen er i ovnen.

Kog pastaen efter anvisning på pakken. Gem halvdelen af den kogte pasta til dag 5.

Nip enderne af de grønne bønner, og kog dem i letsaltet vand i ca. fem minutter, til de er møre, men stadig har bid. Lad bønnerne dryppe af, og gem halvdelen af dem til dag 5.

Servér kyllingefiletten med sovsen fra fadet samt pasta og bønner til.

Tip: Du kan med fordel stege baconen til dag 4 sammen med ovnretten. Læg baconen ud på en bageplade beklædt med bagepapir, og steg det ca. 10-12 minutter, til det er sprødt. Kom det på derefter på køl, så er det klar til dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 934 kcal
Kulhydrat: 98 g
Protein: 56 g
Fedt: 33 g

Nem squashgratin med bacon



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Hvis du ikke allerede har stegt baconen på dag 3, skal du starte med at gøre det. Læg baconskiverne på en bageplade beklædt med bagepapir, og steg det sprødt i ovnen ved 200 grader i ca. 10-12 minutter. Bræk skiverne i mindre stykker efterfølgende. Skru efterfølgende ned på 180 grader.

TIL 1 PERSON

2 skiver bacon
¼ squash
¼ bdt purløg
2 æg
50 g creme fraiche
50 g mornaysauce
¼ tsk salt
10 g revet parmesanost
10 g rasp
Ca. 10 g smør

Tilbehør:

Rugbrød
Smør
50 g ærter (optøede)

Skyl squash, og riv den på den grove side af rivejernet. Kom det op i et rent viskestykke, og vrid så meget vand ud som muligt. Klip eller hak purløget fint. Sæt squash og purløg til side til senere.

Del æggene i blommer og hvider. Sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål. Pisk hviderne helt stive. Pisk efterfølgende æggeblommerne sammen med creme fraiche, mornaysauce og salt. Tilsæt squash, purløg og bacon til æggeblommeblandingen, og fold dernæst de stiftpiskede æggehvider forsigtigt i.

Bland revet parmesan og rasp sammen. Smør en form grundigt med smør, og fordel noget af raspblandingen på bund og sider af formen. Hæld gratinmassen op heri, og drys med raspblandingen ovenpå. Fordel resten af smørret ovenpå, og bag squashgratinen i ca. 30-35 minutter, til den er stivnet og gylden på toppen.

Servér gratinen med rugbrød, smør og ærter til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 981 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 38 g

Fedt: 68 g

*I næringsberegningen er der medregnet 2 stk. rugbrød og 1 spsk smør per person.

Bøf bearnaise pastasalat med hakket oksekød



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

150 g hakket oksekød

Lidt olie

Salt

Peber

125 g cherrytomater

¼ lille spidskål

Den gemte kogte pasta fra dag 3

De gemte grønne bønner fra dag 3

50 g ærter (optøede)

Bearnaisedressing:

25 g mayonnaise

100 g creme fraiche

½ spsk bearnaiseessens

½ spsk frisk estragon

FREMGANGSMÅDE

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

Skyl cherrytomater, og skær dem i mindre stykker.
Skyl spidskål, og snit det fint.

Rør mayonnaise, creme fraiche og bearnaiseessens sammen. Tilsæt finthakket frisk estragon, og smag dressingen til med salt og peber.

Bland den kogte pasta sammen med dressingen.
Anret spidskålen på bunden af et fad eller i en skål, og top med pasta, cherrytomater, grønne bønner, ærter og hakket oksekød. Du kan også blande alle ingredienserne med dressingen, så det hele bliver dejligt cremet.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1033 kcal

Kulhydrat: 88 g

Protein: 49 g

Fedt: 52 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 lille spidskål *(til bagt spidskål med oksekød, kylling i fad og bøf bearnaise pastasalat)*
- 2 porrer *(til bagt spidskål med oksekød og kylling i fad)*
- ½ squash *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*
- 3 avocadoer *(til avocadosalat og fyldt avocado)*
- 200 g grønne bønner *(til kylling i fad og bøf bearnaise pastasalat)*
- 225 g cherrytomater *(til avocadosalat, fyldt avocado og bøf bearnaise pastasalat)*
- 25 g blandet salat *(til avocadosalat)*
- 1 limefrugt *(til fyldt avocado)*
- 1 bdt purløg *(til avocadosalat, fyldt avocado og squashgratin)*
- 1 lille rødløg *(til bagt spidskål med oksekød, fyldt avocado og kylling i fad)*
- ½ spsk frisk estragon *(til bøf bearnaise pastasalat)*
- 1 rød chili *(til fyldt avocado)*

KØD OG FJERKRÆ

- 4 skiver bacon *(til kylling i fad og squashgratin)*
- 250 g hakket oksekød *(til bagt spidskål med oksekød og bøf bearnaise pastasalat)*
- 1 kyllingefilet *(til kylling i fad)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche *(til avocadosalat, fyldt avocado, squashgratin og bøf bearnaise pastasalat)*
- 200 g mornaysauce *(til kylling i fad og squashgratin)*
- 25 g revet parmesanost *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*
- Ca. 50 g smør *(til squashgratin)*
- 3 æg *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*

FROSTVARER

- 100 g ærter *(til squashgratin og bøf bearnaise pastasalat)*

KONSERVES

- 20 g koncentreret tomatpuré *(til bagt spidskål med oksekød)*
- 1 ds tun i vand *(til fyldt avocado med tun)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 200 g pasta *(til kylling i fad og bøf bearnaise pastasalat)*
- Rugbrød *(til squashgratin)*

KRYDDERIER

- ½ spsk paprika *(til bagt spidskål med oksekød)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

fortsætter på næste side

DIVERSE

½ spsk bearnaiseessens (*til bøf bearnaise pastasalat*)

25 g mayonnaise (*til bøf bearnaise pastasalat*)

10 g rasp (*til squashgratin*)

Ca. 2 spsk olie (*til bagt spidskål med oksekød og bøf bearnaise pastasalat*)