

MADPLAN



Dag 1

Bagt spidskål med oksekødsfyld



Dag 2

Fylde 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 3 PERSONER

300 g hakket oksekød
Lidt olie
2 små porrer
1 ½ rødløg (gem resten til dag 2)
¼ stor squash (gem resten til dag 4)
1 ½ lille spidskål (gem resten til dag 3)
1 ½ spsk paprika
50 g koncentreret tomatpuré
¾ dl vand
Salt
Peber
40 g revet parmesanost
3 æg

Avocadosalat med purløgss dressing:

75 g blandet salat
150 g cherrytomater
1 avocado
150 g creme fraiche
1 bdt purløg
Evt. lidt vand

FREMANGSMÅDE

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

Skær toppen af porrerne, og kasser toppene. Rens porrerne grundigt for jord, og snit dem 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 spidskålene, og halver den. Pil ca. ⅔ af de inderste blade ud af spidskålen, så hver halvdel 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 de udhulede halve spidskål op i et ildfast fad. Det er en god idé at bruge et lille fad, så spidskålene kan støtte hinanden. Alternativt kan du skære en smule af bunden af spidskålene, så de står bedre fast.

Rør kødfyldet sammen med æg og det meste af parmesanen, og fyld det i de halve spidskål. Drys med det resterende parmesan, og bag dem i ca. 25-30 minutter, til de er møre. Lav salaten, imens spidskålene 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

Fylدت avocado med tun



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

3 ds tun i vand

½ rødløg

1 rød chili

150 g cherrytomater

1 ¾ bdt purløg (gem resten til dag 4)

6 avocadoer

Salt

Peber

Saften fra 1 ½ limefrugt

250 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 3 PERSONER

3 porrer

½ lille spidskål

375 g mornaysauce

6 skiver bacon

3 kyllingefileter

Lidt peber

600 g pasta, f.eks. penne eller skruer
(OBS! Der koges ekstra pasta, som skal bruges på dag 5)

600 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. Fordel porrer og spidskål i et ildfast fad, og hæld mornaysaucen over.

Vikl to skiver bacon om hver kyllingefilet, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet. Krydr med peber.

Bag i ovnen ved 220 graders varmluft i 30-35 minutter (afhængig af kyllingefileternes 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 kyllingefileterne 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



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 3 PERSONER

8 skiver bacon
¾ stor squash
1 ¼ bdt purløg
6 æg
150 g creme fraiche
125 g mornaysauce
¾ tsk salt
20 g revet parmesanost
20 g rasp
Ca. 20 g smør

Tilbehør:

Rugbrød
Smør
150 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 3 PERSONER

450 g hakket oksekød

Lidt olie

Salt

Peber

400 g cherrytomater

75 g blandet salat

Den gemte kogte pasta fra dag 3

De gemte grønne bønner fra dag 3

150 g ærter (optøede)

Bearnaisedressing:

75 g mayonnaise

300 g creme fraiche

3 ¾ tsk bearnaiseessens

1 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 salaten, og dup det tørt.

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 salaten 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

- 2 små spidskål *(til bagt spidskål med oksekød og kylling i fad)*
- 5 porrer *(til bagt spidskål med oksekød og kylling i fad)*
- 1 stor squash *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*
- 7 avocadoer *(til avocadosalat og fyldt avocado)*
- 600 g grønne bønner *(til kylling i fad og bøf bearnaise pastasalat)*
- 700 g cherrytomater *(til avocadosalat, fyldt avocado og bøf bearnaise pastasalat)*
- 150 g blandet salat *(til avocadosalat og bøf bearnaise pastasalat)*
- 2 limefrugter *(til fyldt avocado)*
- 4 bdt purløg *(til avocadosalat, fyldt avocado og squashgratin)*
- 2 rødløg *(til bagt spidskål med oksekød og fyldt avocado)*
- 1 ½ spsk frisk estragon *(til bøf bearnaise pastasalat)*
- 1 rød chili *(til fyldt avocado)*

KØD OG FJERKRÆ

- 14 skiver bacon *(til kylling i fad og squashgratin)*
- 750 g hakket oksekød *(til bagt spidskål med oksekød og bøf bearnaise pastasalat)*
- 3 kyllingefileter *(til kylling i fad)*

MEJERIPRODUKTER

- 850 g creme fraiche *(til avocadosalat, fyldt avocado, squashgratin og bøf bearnaise pastasalat)*
- 500 g mornaysauce *(til kylling i fad og squashgratin)*
- 60 g revet parmesanost *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*
- Ca. 150 g smør *(til squashgratin)*
- 9 æg *(til bagt spidskål med oksekød og squashgratin)*

FROSTVARER

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

KONSERVES

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

PASTA, RIS OG BRØD

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

KRYDDERIER

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

fortsætter på næste side

DIVERSE

3 ¾ tsk bearnaiseessens (*til bøf bearnaise pastasalat*)

75 g mayonnaise (*til bøf bearnaise pastasalat*)

20 g rasp (*til squashgratin*)

Ca. 3 spsk olie (*til bagt spidskål med oksekød og bøf bearnaise pastasalat*)