

MADPLAN



Dag 1

Nem svensk pølseret i ovn



Dag 2

Stegt flæsk i ovn



Dag 3

Mørbradgryde med bacon



Dag 4

Frikadeller med stuvet spidskål



Dag 5

Biksemad i ovn

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Nem svensk pølseret i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

3 pølser
1 lille løg
½ spsk olie
½ spsk smør
325 g kartofler
1 dl fløde
2 ¼ dl mælk
¼ spsk salt
1 spsk paprika
70 g koncentreret tomatpuré
1 lille nip sukker
Evt. ¼ tsk karry
½ bdt purløg

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær pølserne i skiver, og hak løget. Kom begge dele op i et stort ildfast fad sammen med olien, og vend det godt rundt. Læg smørret ovenpå i små klatter, og sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Skræl imens kartoflerne, og skær dem i små mundrette bidder. Rør fløde og mælk sammen med salt, paprika, tomatpuré, sukker og evt. karry.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt kartoflerne. Rør rundt i det, og hæld mælkeblanding over, så det hele næsten er dækket. Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det 50-55 minutter, til kartoflerne er møre.

Smag sovsen til med salt og peber, og servér retten med fintklippet eller -hakket purløg.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1376 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 44 g

Fedt: 93 g

Stegt flæsk i ovn



TIL 1 PERSON

Tilbehør:

250 g kartofler
300 g gulerødder

Stegt flæsk:

Ca. 250 g svinebryst i skiver
Salt
Lidt peber

Persillesovs:

20 g smør
2 spsk mel
1 dl kogevand
1 dl mælk
¾ bdt persille (gem resten til dag 3)
Lidt citronsaft

Du kan evt. skrælle og koge kartoflerne til dag 4 også - så er det ekstra nemt denne dag.

FREM GANGSMÅDE

Skræl kartofler, og kog dem i saltet vand, til de er møre. Hæld vandet fra, men gem kogevandet til persillesovsen. Skræl og kog også gulerødderne, og gem halvdelen af dem til dag 3. Hold både gulerødder og kartofler varme i gryden under låg, indtil de skal serveres.

Forbered kødet, imens kartoflerne koger. Dup svinebrystskiverne tørre med køkkenrulle, og krydr godt med salt og friskkværnet peber på begge sider.

Beklæd en bageplade med bagepapir, og læg også et stykke bagepapir på ovnrysten. Prik nogle få huller i bagepapiret på risten, og læg kødet på. Sørg for, at der er lidt plads imellem skiverne.

Sæt flæsket i en kold ovn, og tænd ovnen på 210 grader. Giv det 15 minutter, og skru herefter op til 250 grader. Steg kødet yderligere 20-25 minutter, til det er sprødt. Vend flæsket et par gange undervejs, så det får lige meget på begge sider.

Persillesovs:

Smelt smørret i en gryde, og rør melet godt ud heri. Lad melet riste lidt af i et minuts tid, og pisk herefter kogevandet i lidt af gangen, så det bliver helt rørt ud og optaget i sovsen, inden en ny portion tilsættes. Pisk også mælken i lidt af gangen.

Lad sovsen koge ved svag-middel varme i 10 minutter. Skyl, og hak persillen, og kom den i sovsen sammen med citronsaften. Smag til med salt og peber, og lad sovsen koge i yderligere 5 minutter.

Servér den stegte flæsk med de kogte grøntsager og persillesovsen.

Stegt flæsk i ovn



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1206 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 54 g

Fedt: 76 g

Mørbradgryde med bacon



TIL 1 PERSON

1 svinemørbrad
100 g bacon
Ca. 2 spsk mel
Salt
Peber
Smør (eller olie)
1 løg
2 peberfrugter
70 g koncentreret tomatpuré
2 ½ dl fløde
1 ½ dl vand
½ terning hønsebouillon
1 ¾ spsk paprika
¼ bdt persille
1 dl ris

Tilbehør:

Resten af de kogte gulerødder fra dag 2

FREM GANGSMÅDE

Afpuds kødet for fedt og sener, og skær det ud i bøffer på ca. 2-3 cm tykkelse. Pres bøfferne lidt fladere med håndfladen. Steg baconen helt sprød på en pande.

Kom melet op i en skål, og krydr godt med salt og peber. Læg den sprødstegte bacon på en tallerken, men lad fedtet blive i panden. Vend mørbradbøfferne i melet, og brun dem af ved middelhøj varme i baconfedtet. Gør det i flere omgange, så panden ikke bliver overfyldt. Kom evt. ekstra fedtstof på panden, hvis der mangler. Læg de brunede mørbradbøffer på en tallerken, og sæt dem til side.

Hak løg fint, og skær peberfrugterne i tern. Kom lidt ekstra smør/olie på panden, og svits løg og peberfrugt ved middel varme, til løgene er klare. Tilsæt tomatpuré, fløde, vand, hønsebouillon og paprika. Lad saucen simre i 10-15 minutter, til den begynder at tykne. Kog risene efter anvisningen på pakken.

Smag sovsen til med salt og peber, og læg mørbradbøfferne i. Lad dem simre med i 5-10 minutter, afhængigt af tykkelsen på mørbradbøfferne.

Hak persillen, og vend den i mørbradgryden inden servering. Drys med bacon, og server med de kogte ris til samt resten af de kogte gulerødder fra dag 2.

OBS! Opskriften giver en stor portion, men evt. rester af mørbradgryden kan sagtens frys.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1081 kcal

Kulhydrat: 95 g

Protein: 52 g

Fedt: 53 g

Frikadeller med stuvet spidskål



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Tilbehør:

250 g kartofler

Frikadeller:

1 løg

500 g hakket svine- og kalvekød

1 dl mælk

1 æg

1 spsk hvedemel

Salt

Peber

Smør

Olie

Stuvet spidskål:

¼ hoved spidskål

¼ dl fløde

¼ dl mælk

¼ spsk hvedemel

FREMGANGSMÅDE

Skrub kartoflerne grundigt, eller skræl dem, og kog dem i saltet vand, til de er møre og stadig har bid. Hæld vandet fra kartoflerne, og hold dem varme i gryden under låg, indtil de skal serveres.

Frikadeller:

Hak løget. Rør det sammen med kød, mælk, æg, mel, salt og peber. Form farsen til frikadeller med en ske, og steg i en blanding af olie og smør. Hold frikadellerne varme i ovnen.

Stuvet spidskål:

Skyl spidskålen (fjern evt. de yderste blade). Snit kålen fint.

Rør melet ud i mælken og fløden. Det kan evt rystes sammen for at undgå klumper. Hæld blandingen i en gryde eller pande. Bring i kog under omrøring. Når det koger, tilsættes spidskålen. Lad det simre ved svag varme, indtil kålen er faldet sammen. Smag til med salt og peber.

Server den stuede spidskål med frikadeller og kartofler.

OBS! Opskriften giver en stor portion frikadeller, men rester kan sagtens frys.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 651 kcal

Kulhydrat: 16 g

Protein: 51 g

Fedt: 43 g

Biksemad i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

500 g kartofler

1 lille løg

1 spsk smør

$\frac{3}{4}$ spsk olie

Salt

Peber

50 g bacon i skiver

1 æg

Evt. tilbehør:

Ketchup

HP sauce

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 250 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette tern. Fjern skrællen fra løget, og skær det i tynde både.

Smelt smørret, og bland det med olien. Hæld smør-olieblandingen over kartofler og løg, og bland det godt sammen. Krydr grundigt med salt og peber, og hæld det op i et ovnfast fad, evt. beklædt med bagepapir.

Sæt fadet i ovnen, og lad kartoflerne og løgene stege ca. 40 minutter. Vend rundt i blandingen et par gange undervejs.

Tag fadet ud af ovnen, og lav et hul til ægget. Slå ægget ud i hullet, og krydr med salt og peber. Læg baconskiverne ovenpå kartoflerne - skær dem evt. over på midten, så de bedre kan være der.

Sæt biksemaden i ovnen igen, og lad den stege i ca. 10 minutter yderligere, til baconen er sprød, og ægget er færdigstegt.

Tip: Du kan bage noget af det resterende spidskål og servere til biksemaden. Skær det ud i både, pensl med lidt smeltet smør eller olie og dryp evt. citronsaft, og bag i ovnen i ca. 5-8 minutter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 780 kcal

Kulhydrat: 85 g

Protein: 21 g

Fedt: 38 g

*I næringsberegningen er ketchup og HP sauce ikke medregnet

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/4 hoved spidskål *(til frikadeller)*
- 2 peberfrugter *(til mørbradgryde)*
- 1 citron *(til stegt flæsk)*
- 1 bdt persille *(til stegt flæsk og mørbradgryde)*
- 1/2 bdt purløg *(til svensk pølseret)*
- 1325 g kartofler *(til svensk pølseret, stegt flæsk, frikadeller og biksemad)*
- 300 g gulerødder *(til stegt flæsk og mørbradgryde)*
- 4 løg *(til svensk pølseret, mørbradgryde, frikadeller og biksemad)*

KØD OG FJERKRÆ

- Ca. 250 g svinebryst i skiver *(til stegt flæsk)*
- 500 g hakket svine- og kalvekød *(til frikadeller)*
- 1 svinemørbrad *(til mørbradgryde)*
- 150 g bacon *(til mørbradgryde og biksemad)*
- 3 pølser *(til svensk pølseret)*

MEJERIPRODUKTER

- 3 3/4 dl fløde *(til svensk pølseret, mørbradgryde og frikadeller)*
- 4 1/2 dl mælk *(til svensk pølseret, stegt flæsk og frikadeller)*
- Ca. 100 g smør *(til alle opskrifter)*
- 2 æg *(til frikadeller og biksemad)*

KONSERVES

- 140 g koncentreret tomatpuré *(til svensk pølseret og mørbradgryde)*

KRYDDERIER

- 2 3/4 spsk paprika *(til svensk pølseret og mørbradgryde og biksemad)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*
- Evt. 1/4 tsk karry *(til svensk pølseret)*

DIVERSE

- 1 dl ris *(til mørbradgryde)*
- Ca. 3/4 dl hvedemel *(til stegt flæsk, mørbradgryde og frikadeller)*
- 1 lille nip sukker *(til svensk pølseret)*
- 1/2 terning hønsebouillon *(til mørbradgryde)*
- Ca. 1/2 dl olie *(til svensk pølseret, mørbradgryde, frikadeller og biksemad)*
- Evt. ketchup eller HP sauce *(til biksemad)*