

# MADPLAN



## Dag 1

Fylde spidskål med oksekød



## Dag 2

Sunde boller i karry med få kalorier



## Dag 3

Fyldig paprikasuppe med kylling



## Dag 4

Sund lasagne med få kalorier



## Dag 5

Kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris og grøntsager

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Fyldt spidskål med oksekød



## TIL 1 PERSON

*OBS! Der laves dobbeltportion af kødsovsen, og halvdelen gemmes til dag 4, så mængderne ser således ud:*

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

## FREM GANGSMÅDE

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

Skær toppen af porren, og kasser den. 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.  $\frac{2}{3}$  af de inderste blade ud af spidskålen, så den 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 af. Gem halvdelen af kødfyldet til dag 4.

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 den resterende halvdel kødfyld sammen med æg og det meste af parmesanen, og fyld det i det halve spidskål. Drys med det resterende parmesan, og bag det i ca. 25-30 minutter, til det er mørt.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 482 kcal  
Kulhydrat: 21 g  
Protein: 42 g  
Fedt: 23 g

# Sunde boller i karry med få kalorier



## TIL 1 PERSON

### Tilbehør:

- 1 ¼ dl vand
- Salt
- 50 g brune ris
- ¼ lille spidskål (gem resten til dag 5)

### Kødboller:

- ¼ rødløg (brug resten i kødsovsen)
- 100 g fedtfattigt hakket svinekød (4-7 % fedt)
- 1 æggehvide
- ½ tsk salt
- Peber
- 1 ¾ dl vand
- ½ hønsebouillonterning

### Karrysovs:

- ¼ rødløg
- 50 g gulerod
- ¼ squash (gem resten til dag 4)
- ¼ blomkål (gem resten til dag 5)
- ½ spsk karry

## FREM GANGSMÅDE

### Tilbehør:

Start med at sætte tilbehøret over. Sæt vandet til at koge, og krydr det med salt. Kom de brune ris i vandet, og kog dem i 25 minutter under låg. Skyl imens spidskål, og hak det fint. Tilsæt den hakkede spidskål til risene, og kog yderligere 10 minutter. Lad herefter risene trække under låg i 5 minutter.

Lav kødboller og karrysovs, imens risene koger.

### Kødboller:

Pil rødløg, og hak det fint. Bland det godt sammen med hakket svinekød, æggehvide og salt. Krydr farsen med peber.

Bring vandet til en let simren i en gryde. Opløs hønsebouillonterningen i vandet.

Form farsen til kødboller, og kom dem ned i hønsebouillon i gryden. Det er vigtigt, at kødbollerne ligger i ét lag, så kog dem evt. ad flere omgange.

Damp kødbollerne under låg i ca. 8-10 minutter, til de er gennemstegte. Forbered ingredienserne til karrysovsen, imens kødbollerne koger.

Tag kødbollerne op, men lad bouillon blive i gryden.

### Sund karrysovs:

Pil rødløg, og skær det i skiver. Skræl guleroden, og skær den i tern. Skyl squashen, og skær også denne i tern. Skyl blomkålen, og del den i stok og top. Skær toppen i buketter, og skær stokken i små tern.

# Sunde boller i karry med få kalorier



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

Kom grøntsagerne op til hønseboullonen i gryden, og tilsæt karry. Lad det koge i ca. 10-15 minutter, til alle grøntsagerne er helt møre. Kogetiden afhænger af, hvor store stykker, du har skåret dine grøntsager i.

Blend sovsen, til den er helt glat og cremet. Kom sovs og kødboller tilbage i gryden, og lad det simre i ca. 5 minutter, til bollerne er genvarmede.

Servér med de brune ris og dampet spidskål.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 496 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 35 g

Fedt: 11 g



# Fyldig paprikasuppe med kylling



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

100 g kyllingeinderfilet  
Salt  
Peber  
¼ spsk olie  
75 g gulerod  
1 peberfrugt  
1 forårsløg  
1 lille fed hvidløg  
25 g koncentreret tomatpuré  
¾ spsk paprika  
3 dl vand  
1 hønsebouillonterning

## Serveringsforslag:

Evt. 70 g fraiche 9%

## FREMANGSMÅDE

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og steg dem i olien, til de er gennemstegte. Forbered grøntsagerne imens.

Skræl guleroden, og skær den i små tern. Skyl peberfrugten, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær også peberfrugten i små tern. Rens forårsløg, og snit det i tynde skiver.

Tag kyllingeinderfileterne op af gryden, og læg dem til side. Svits nu grøntsagerne ved middel varme, til de bliver lidt bløde.

Pil hvidløg, og pres det over grøntsagerne i gryden. Tilsæt tomatpuré og paprika, og svits yderligere et par minutter.

Tilsæt vand og hønsebouillonterning, og bring suppen i kog. Lad den simre i ca. 10 minutter, til grøntsagerne er møre.

Skær eller riv imens den stegte kylling i mindre stykker. Kom dem i suppen, og lad suppen simre yderligere et par minutter, så kyllingen bliver varmet op igen.

Smag suppen til med salt og peber, og servér med det samme - evt. med en klat fraiche 9% på toppen.

## Næringsindhold pr person:

### Uden fraiche:

Kalorier: 288 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 30 g

Fedt: 8 g

# Fyldig paprikasuppe med kylling



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

### Med fraiche:

Kalorier: 365 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 32 g

Fedt: 14 g

# Sund lasagne med få kalorier



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

½ squash  
75 g hytteost (1,5% fedt)  
1 æggehvide  
¼ tsk salt  
Peber  
Den gemte kødsovs fra dag 1  
¼ ds hakkede tomater (gem resten til dag 5)  
½ fed hvidløg  
2 fuldkornslasagneplader  
15 g revet mozzarella (fedtfattig)

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl squash, og skær den i tynde skiver på langs. Krydr med salt og peber, og forbag squashskiverne i 10 minutter. Sæt dem til side til senere.

Blend hytteost, æggehvide og salt sammen til en helt glat ostesovs. Krydr med peber.

Rør kødfyldet fra dag 1 sammen med hakkede tomater, og pres hvidløg heri.

Start med at lægge lidt kødsovs i bunden af et ildfast fad. Fordel lidt ostesovs ovenpå, og læg et lag lasagneplader.

Fordel derefter et lag kødsovs mere ovenpå, dæk med de forbagte squashskiver, dernæst et lag ostesovs og så et lag lasagneplader. Fortsæt opbygningen således, til der ikke er flere ingredienser tilbage - sørg for at slutte af med et lag kødsovs og ostesovs.

Drys med fedtfattig revet mozzarella, og bag lasagnen i ca. 40 minutter. Dæk den evt. til med stanniol, hvis den er ved at blive for mørk på toppen.

Note: Tip: I stedet for lasagnepladerne kan du bruge ½ ekstra squash. Så kan du spare ca. 100 kalorier per person.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 541 kcal  
Kulhydrat: 47 g  
Protein: 51 g  
Fedt: 16 g

# Kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

¼ blomkål  
¼ lille spidskål  
1 forårsløg  
1 fed hvidløg  
1 peberfrugt  
125 g cherrytomater  
35 g majs  
¼ spsk spidskommen  
½ tsk stødt koriander  
¼ spsk salt  
¼ ds hakkede tomater  
100 g kyllingeinderfilet  
¼ spsk olie

## Serveringsforslag:

Evt. 70 g fraiche 9%

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skyl blomkålen, og riv det på den grove side af rivejernet. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom begge dele op i et ildfast fad.

Skyl forårsløg, og snit det. Gem evt. lidt af den grønne del til servering. Pil hvidløg, og hak det fint. Skyl peberfrugten, og skær den i tern (sørg for at fjerne de hvide hinder og kerner). Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængigt af størrelsen. Kom alle grøntsagerne op i fadet til blomkålsrisene. Tilsæt majs.

Bland spidskommen, koriander og salt. Vend halvdelen af krydderiblandingen sammen med grøntsagerne i fadet. Tilsæt hakkede tomater, og vend det godt rundt.

Vend kyllingeinderfileterne godt sammen med olie og den resterende mængde krydderiblanding. Læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og grøntsagerne er møre.

## Næringsindhold pr person:

### Uden fraiche:

Kalorier: 304 kcal  
Kulhydrat: 29 g  
Protein: 31 g  
Fedt: 7 g

### Med fraiche:

Kalorier: 381 kcal  
Kulhydrat: 31 g  
Protein: 33 g  
Fedt: 13 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- ½ blomkål (til boller i karry og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- 1 lille spidskål (til fyldte spidskål og boller i karry)
- 125 g gulerødder (til boller i karry og paprikasuppe)
- 1 squash + evt. ½ ekstra squash til lasagnen (til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)
- 1 porre (til fyldte spidskål og lasagne)
- 2 forårsløg (til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- 2 peberfrugter (til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- 125 g cherrytomater (til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- 1 rødløg (til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)
- 3 fed hvidløg (til paprikasuppe, lasagne og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)

## KØD OG FJERKRÆ

- 200 g fedtfattigt hakket oksekød 4-7% (til fyldte spidskål og lasagne)
- 100 g fedtfattigt hakket svinekød 4-7% (til boller i karry)
- 200 g kyllingeinderfilet (til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)

## MEJERIPRODUKTER

- 75 g hytteost (1,5% fedt) (til lasagne)
- 15 g revet mozzarella (fedtfattig) (til lasagne)
- 15 g parmesanost (til fyldte spidskål)
- 3 æg (til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)
- Evt. 140 g fraiche 9% (til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)

## KONSERVES

- 60 g koncentreret tomatpuré (til fyldte spidskål og lasagne)
- ½ ds hakkede tomater (til lasagne og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- 35 g majs (til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)

## KRYDDERIER

- ½ spsk karry (til boller i karry)
- 1 ¾ spsk paprika (til fyldte spidskål, paprikasuppe og lasagne)
- ¼ spsk spidskommen (til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- ½ tsk stødt koriander (til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

## PASTA 6 RIS

- 50 g brune ris (til boller i karry)
- 2 fuldkornslasagneplader (til lasagne)

## DIVERSE

- 2 hønsebouillonterninger (til boller i karry og paprikasuppe)
- Ca. 2 spsk olie (til fyldte spidskål, paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)