

MADPLAN



Dag 1

Fyldt 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

Fylt spidskål med oksekød



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

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

600 g hakket oksekød
Lidt olie
3 porrer
1 stort rødløg
1 lille squash
1 ½ stort spidskål (gem resten til dag 2)
3 spsk paprika
100 g koncentreret tomatpuré
1 ½ dl vand
Salt
Peber
40 g parmesanost
3 æg

FREMANGSMÅDE

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

Skær toppen af porrerne, og kasser dem. 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 spidskål, og halver dem. 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 af. Gem halvdelen af kødfyldet til dag 4.

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 den resterende halvdel kødfyld 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.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 482 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 42 g

Fedt: 23 g

Sunde boller i karry med få kalorier



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

Tilbehør:

3 ¾ dl vand

Salt

150 g brune ris

½ stort spidskål

Kødboller:

1 lille rødløg (brug resten i kødsovsen)

300 g fedtfattigt hakket svinekød (4-7 % fedt)

1 æg

1 ½ tsk salt

Peber

5 ½ dl vand

1 ½ hønsebouillonterning

Karrysovs:

1 lille rødløg

1 lille porre

150 g gulerødder

½ squash (gem resten til dag 4)

1 lille blomkål

1 ½ spsk karry

FREMGANGSMÅDE

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, æg og salt. Krydr farsen med peber.

Bring vandet til en let simren i en gryde. Opløs hønsebouillonterninger 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. Skær toppen af porren fra. Rens porren grundigt, og snit den fint. Skræl gulerødder, og skær dem 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

FREM GANGSMÅDE

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



TIL 3 PERSONER

350 g kyllingeinderfilet
Salt
Peber
1 spsk olie
250 g gulerødder
3 peberfrugter
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
2 små fed hvidløg
70 g koncentreret tomatpuré
2 spsk paprika
9 dl vand
3 hønsebouillonterninger

Serveringsforslag:

Evt. 200 g fraiche 9%

FREM GANGSMÅDE

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

Skræl gulerødderne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugter, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær også peberfrugterne i små tern. Rens forårsløg, og snit dem 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 dem over grøntsagerne i gryden. Tilsæt tomatpuré og paprika, og svits yderligere et par minutter.

Tilsæt vand og hønsebouillonterninger, 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



FREMGANGSMÅDE

Med fraiche:

Kalorier: 365 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 32 g

Fedt: 14 g

Fryseegnet: Ja

Sund lasagne med få kalorier



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 ½ squash
250 g hytteost (1,5% fedt)
1 æg
1 tsk salt
Peber
Den gemte kødsovs fra dag 1
1 ds hakkede tomater
1 stort fed hvidløg
6 fuldkornslasagneplader
40 g revet mozzarella (fedtfattig)

FREM GANGSMÅDE

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, æg 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 1 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: Ja

TIL 3 PERSONER

1 lille blomkål
½ bdt forårsløg
3 fed hvidløg
2 peberfrugter
400 g cherrytomater
100 g majs
1 spsk spidskommen
½ spsk stødt koriander
¾ spsk salt
1 ds hakkede tomater
250 g kyllingeinderfilet
¾ spsk olie

Serveringsforslag:

Evt. 200 g fraiche 9%

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skyl blomkålen, og riv det på den grove side af rivejernet. Kom det op i et ildfast fad.

Skyl forårsløg, og snit dem. Gem evt. lidt af den grønne del til servering. Pil hvidløg, og hak dem fint. Skyl peberfrugter, og skær dem 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

- 2 små blomkål *(til boller i karry og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*
- 2 store spidskål *(til fyldte spidskål og boller i karry)*
- 400 g gulerødder *(til boller i karry og paprikasuppe)*
- 3 squash + evt. 1 ekstra squash til lasagnen *(til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)*
- 4 porrer *(til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)*
- 1 bdt forårsløg *(til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*
- 5 peberfrugter *(til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*
- 400 g cherrytomater *(til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*
- 3 rødløg *(til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)*
- 6 fed hvidløg *(til paprikasuppe, lasagne og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*

KØD OG FJERKRÆ

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

MEJERIPRODUKTER

- 250 g hytteost (1,5% fedt) *(til lasagne)*
- 40 g revet mozzarella (fedtfattig) *(til lasagne)*
- 40 g parmesanost *(til fyldte spidskål)*
- 5 æg *(til fyldte spidskål, boller i karry og lasagne)*
- Evt. 400 g fraiche 9% *(til paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*

KONSERVES

- 170 g koncentreret tomatpuré *(til fyldte spidskål og lasagne)*
- 2 ds hakkede tomater *(til lasagne og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*
- 100 g majs *(til kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*

KRYDDERIER

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

PASTA 6 RIS

- 150 g brune ris *(til boller i karry)*
- 6 fuldkornslasagneplader *(til lasagne)*

DIVERSE

- 5 hønsebouillonterninger *(til boller i karry og paprikasuppe)*
- Ca. 3 spsk olie *(til fyldte spidskål, paprikasuppe og kyllingeinderfilet i fad med blomkålsris)*