

MADPLAN



Dag 1

Fylt avocado med tun



Dag 2

Hurtige pizzaer på pitabrød og spidskålssalat



Dag 3

Porretærte med butterdej



Dag 4

Kyllingekødsovs med spaghetti



Dag 5

Madpandekager med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fylدت avocado med tun



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

2 ds tun

½ lille rødløg (gem resten til dag 5)

1 rød chili

100 g tomater

1 bdt purløg

4 avocadoer

Salt

Peber

Saften fra 1 limefrugt

200 g creme fraiche til servering

Tip: Det er lækkert med ristet rugbrød til de fyldte avocadoer eller blødkogte æg, hvis du har æg i køleskabet.

FREM GANGSMÅDE

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

Hak rødløg 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 purløget, og lad det dryppe godt af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Hak/klip purløget 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

Hurtige pizzaer på pitabrød og spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (pizzaerne er)

TIL 2 PERSONER

4 pitabrød
½ glas pizzasauce
150 g revet ost
80 g champignoner
160 g skinkestrimler
Oregano

Spidskålssalat med ananas:

OBS! Der laves dobbeltportion af spidskålssalaten, da halvdelen skal bruges på dag 3, så mængderne ser således ud:

1 hoved spidskål
¾ ananas (gem resten til dag 5)
1 rødløg
Evt. rosiner

FREM GANGSMÅDE

Læg pitabrødene på en bageplade med bagepapir, og kom lidt pizzasauce på hvert brød.

Drys lidt revet ost på brødene, og kom så champignon og skinke på. Top igen med revet ost, og drys til sidst med oregano.

Bag pizzaerne ved 200 grader i ca. 15 minutter, eller til osten er gylden. Lav spidskålssalaten, imens pizzaerne er i ovnen.

Spidskålssalat med ananas:

Skyl spidskålen grundigt, og lad den dryppe af. Snit den fint (undgå stokken inde i midten).

Skær skrællen af ananassen, og skær frugtkødet i tern (undgå den hårde "stok" i midten).

Pil rødløg, og skær det i tynde, halve skiver/strimler, og bland det i salaten evt. sammen med rosiner.

Kom halvdelen af salaten i en lufttæt beholder - den skal gemmes til onsdagens porretærte.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1090 kcal
Kulhydrat: 144 g
Protein: 58 g
Fedt: 27 g

Porretærte med butterdej



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

3 porrer
2 spsk smør
1 rulle butterdej
1 æg
60 g creme fraiche
Salt
Peber
100 g revet ost

Tip: Hvis du har skinke tilovers fra pizzaerne, kan du fint komme det på tærten også.

FREMGANGSMÅDE

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Steg dem i smørret ved middel varme på en pande. De skal være bløde og afgive det meste væske, men de skal ikke brune. Lad de stegte porrer køle lidt af.

Tænd ovnen på 200 grader.

Rul butterdejen ud. Nogle af dem, man kan købe, er ret små, men så kan man rulle den lidt ekstra ud med en kagerulle. Prik små huller i dejen med en gaffel.

Pisk æg og creme fraiche sammen med en gaffel. Vend de stegte porrer i. Krydr med salt og peber. Fordel blandingen på butterdejen, og drys osten over.

Bag porretærten i 12-15 minutter, eller til osten er gylden.

Servér porretærten med resten af spidskålssalaten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 868 kcal
Kulhydrat: 87 g
Protein: 29 g
Fedt: 41 g

Kyllingekødsovs med spaghetti



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

1 rødløg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
400 g hakket kyllingekød
1 ds hakkede tomater
1 ds tomatpuré
¼ grøntsagsbouillonterning
1 dl vand
Salt
Peber
Tørret basilikum
Tørret timian

Tilbehør:

200 g spaghetti
Evt. revet parmesanost

Tip: Hvis du har champignoner tilovers fra pizzaerne, kan du sagtens komme dem i kødsovsen.

FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg og hvidløg, og svits begge dele i en gryde med olie, til løgene er klare, men ikke brune. Kom det hakkede kyllingekød i gryden, og brun det.

Kom tomatpuré i gryden med kød, og svits det godt. Hæld de hakkede tomater, bouillon og vand i gryden. Krydr med salt, peber, basilikum og timian. Lad kødsovsen simre i ca. 10 minutter, og smag evt. til med flere krydderier.

Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.

Tip: Er der rester af kødsovsen, egner den sig fint til at fryse ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 652 kcal

Kulhydrat: 88 g

Protein: 43 g

Fedt: 16 g

*Næringsberegningen er uden parmesan

Madpandekager med kylling



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

¼ ananas
1 hoved hjertesalat
½ lille rødløg
300 g kyllingefilet
1 spsk olie til stegning
2 spsk barbecuesauce
4 tortillapandekager

Guacamole:

1 avocado
1 spsk limesaft
½ fed hvidløg
2 spsk creme fraiche
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Skær skrællen af ananassen, og skær frugten i mundrette stykker - undgå stokken i midten. Kom stykkerne i en skål.

Skyl salaten, lad den dryppe godt af, og skær den i strimler. Kom den i en skål. Hak rødløget fint, og kom det ligeledes i en skål. Sæt evt. ananas, salat og rødløg i køleskabet, imens resten af fyldet forberedes.

Kyllingefyld:

Skær kyllingen i mundrette stykker, og krydr med salt og peber. Svits kyllingestykkerne i olien på en pande. Tilsæt barbecuesauce, når de er svitset på alle sider. Rør godt rundt, så saucen fordeles, og lad det simre ved lav varme, imens guacamolen laves.

Guacamole:

Flæk avocadoen på langs, og fjern stenen. Tag det grønne "frugtkød" ud med en spiseske, og mos det med en gaffel. Kom det i en skål, og pres limesaft over. Pres ligeledes hvidløget i, og rør creme fraichen i. Smag til med salt og peber.

Lun tortillapandekagerne i ovnen (de skal ikke være sprøde - blot varmes lidt). Fyld dem med kylling, guacamole, ananas, salat og rødløg ved bordet.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 835 kcal
Kulhydrat: 95 g
Protein: 42 g
Fedt: 30 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 ananas *(til spidskålssalat og madpandekager med kylling)*
- 5 avocadoer *(til fyldt avocado med tun og madpandekager med kylling)*
- 100 g tomater *(til fyldt avocado med tun)*
- 2 limefrugter *(til fyldt avocado med tun og madpandekager med kylling)*
- 80 g champignoner *(til hurtige pizzaer på pitabrød)*
- 1 hjertesalat *(til madpandekager med kylling)*
- 1 spidskål *(til spidskålssalat)*
- 3 porrer *(til porretærte med butterdej)*
- 1 rød chili *(til fyldt avocado med tun)*
- 1 bdt purløg *(til fyldt avocado med tun)*
- 3 rødløg *(til fyldt avocado med tun, spidskålssalat, kyllingekødsovs med spaghetti og madpandekager med kylling)*
- 3 fed hvidløg *(til kyllingekødsovs med spaghetti og madpandekager med kylling)*

KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket kyllingekød *(til kyllingekødsovs med spaghetti)*
- 300 g kyllingefilet *(til madpandekager med kylling)*
- 160 g skinkestrimler *(til hurtige pizzaer på pitabrød)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche *(til fyldt avocado med tun, porretærte med butterdej og madpandekager med kylling)*
- 2 spsk smør *(til porretærte med butterdej)*
- 1 æg *(til porretærte med butterdej)*
- 250 g revet ost *(til hurtige pizzaer på pitabrød og porretærte med butterdej)*
- Evt. revet parmesanost *(til kyllingekødsovs med spaghetti)*

KONSERVES

- 1 ds hakkede tomater *(til kyllingekødsovs med spaghetti)*
- 1 ds tomatpuré *(til kyllingekødsovs med spaghetti)*
- ½ glas pizzasauce *(til hurtige pizzaer på pitabrød)*
- 2 ds tun *(til fyldt avocado med tun)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 200 g spaghetti *(til kyllingekødsovs med spaghetti)*
- 4 pitabrød *(til hurtige pizzaer på pitabrød)*
- 4 tortillapandekager *(til madpandekager med kylling)*

KRYDDERIER

Oregano (*til hurtige pizzaer på pitabrød*)

Tørret basilikum (*til kyllingekødsovs med spaghetti*)

Tørret timian (*til kyllingekødsovs med spaghetti*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 rulle butterdej (*til porretærte med butterdej*)

2 spsk olie (*til kyllingekødsovs med spaghetti og madpandekager med kylling*)

2 spsk barbecuesauce (*til madpandekager med kylling*)

¼ grøntsagsbouillonterning (*til kyllingekødsovs med spaghetti*)

Evt. rosiner (*til spidskålssalat*)