

# MADPLAN



## Dag 1

Sprød butterdejsstang med kylling og bacon samt broccolisalat



## Dag 2

Nem porregratin med skinke



## Dag 3

Græsk farsbrød med kartoffelsalat



## Dag 4

Cremet one pot pasta med bacon og broccoli



## Dag 5

Krydrede oksefrikadeller i fad med kartofler og grøntsager

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Sprød butterdejsstang med kylling og bacon samt broccolisalat



Fryseegnet: Ja (butterdejsstangen er)

## TIL 1 PERSON

40 g baconern  
75 g kyllingefilet eller -inderfilet  
½ porre (gem resten til dag 2)  
¼ bdt purløg (gem resten til dag 2)  
75 g flødeost  
¼ spsk dijonsennep  
Salt  
Peber  
1 plader butterdej (de små fra frost)  
1 æg til pensling

## Nem broccolisalat:

¼ broccoli (gem resten til dag 4)  
Kogende vand  
50 g cherrytomater  
¼ lille agurk (gem resten til dag 3)  
¾ spsk hvidvinseddike  
1 ½ spsk olie  
Salt  
Peber  
Evt. lidt sukker

## FREMANGSMÅDE

Steg baconerne, til de er helt sprøde, og tag dem op herefter.

Skær imens kyllingen i mindre stykker. Rens porren helt fri fra jord, og snit den fint.

Steg kyllingen i det overskydende baconfedt. Tilsæt herefter porre, og lad det svitse med, til de er faldet sammen og blevet bløde. Kom kylling og porrer op i en sigte, og lad det både dryppe af og køle af.

Hak purløg fint, og rør det sammen med flødeost og dijonsennep. Krydr blandingen med salt og peber. Rør kylling-porreblanding i flødeosten, når det er kølet af.

Rul butterdejen en smule ud, så det bliver lidt tyndere.

Fordel flødeosteblandingen på midten af butterdejspladen. Skær hjørnerne af, og skær små ridser hele vejen langs butterdejen. Fold enderne over fyldet, og fold skiftevis flapperne ind over hinanden.

Pisk ægget let sammen, og pensl butterdejsstangen med æg. Bag den ved 200 grader i 25-30 minutter, til butterdejen er sprød og gylden.

## Nem broccolisalat:

Skær broccolihovedet i mindre buketter, og drys med lidt salt. Overhæld dem med kogende vand, og lad dem stå et minut. Hæld vandet fra, og lad broccolien dryppe af og køle af.

# Sprød butterdejsstang med kylling og bacon samt broccolisalat



Fryseegnet: Ja (butterdejsstangen er)

## FREMGANGSMÅDE

Skyl cherrytomater, og skær dem i mindre stykker. Skyl agurk, halvér den på langs, og fjern de våde kerner i midten. Skær den i tynde skiver. Bland broccoli, cherrytomater og agurk sammen i en skål.

Kom hvidvinseddike og olie på i en lille beholder med låg, og krydr med salt og peber. Ryst det godt sammen. Du kan også piske olien langsomt i hvidvinseddiken. Tilsæt evt. lidt sukker til dressingen, hvis du vil have den lidt mindre syrlig.

Hæld oliedressingen over broccolisalaten, og server med det samme.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 952 kcal

Kulhydrat: 41 g

Protein: 37 g

Fedt: 68 g

# Nem porregratin med skinke



## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rens porren grundigt, skær toppen fra, og kassér den. Snit porren helt fint, og kom det op i et ildfast fad. Vend det med olien, og sæt fadet i ovnen. Steg porren i 10 minutter. Tag det herefter ud, og lad dem køle af. Forbered resten af gratinen, imens porren er i ovnen.

Del æggene i hvider og blommer - sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål.

Pisk æggeblommerne sammen med mornaysauce, revet parmesan og skinkestrimler. Skyl purløg, og klip eller hak det fint. Rør det i æggeblommemassen sammen med salt, peber og de afkølede porrer.

Pisk æggehviderne helt stive, og vend dem forsigtigt i æggemassen. Hæld gratinmassen op i et lille ildfast fad. Drys evt. med lidt rasp, og fordel lidt smørklatter på toppen.

Sæt fadet i ovnen, og bag porregratinen i ca. 25-30 minutter, til æggemassen er stivnet.

Overhæld de frosne ærter med kogende vand, og lad dem stå et minuts tid. Dræn vandet fra, og lad ærterne dryppe af.

Servér porregratinen med rugbrød, smør og ærter til. Vil du gerne have lidt ekstra grønt til, kan du skære nogle af de overskydende gulerødder i stave og servere til.

## TIL 1 PERSON

½ porre  
¼ spsk olie  
2 æg  
75 g mornaysauce  
10 g revet parmesanost  
35 g skinkestrimler  
¼ bdt purløg  
¼ tsk salt  
Peber  
Rasp  
Smør

## Til servering:

50 g frosne ærter  
Kogende vand  
Rugbrød  
Smør

# Nem porregratin med skinke



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 933 kcal

Kulhydrat: 53 g

Protein: 38 g

Fedt: 61 g

\*I næringsberegninger er der medregnet 25 g smør og 2 skiver rugbrød per person.



# Græsk farsbrød med kartoffelsalat



## TIL 1 PERSON

300 g hakket kyllingekød  
¼ spsk salt  
¾ lille rødløg (brug resten i kartoffelsalaten)  
1 fed hvidløg  
¾ peberfrugt (brug resten i kartoffelsalaten)  
Evt. 20 g oliven  
1 æg  
30 g koncentreret tomatpuré  
40 g rasp  
¼ spsk oregano  
30 g feta

## Kartoffelsalat:

250 g kartofler  
¼ peberfrugt  
65 g cherrytomater  
¼ agurk  
¼ lille rødløg  
Evt. 40 g oliven  
40 g feta

## Dressing:

¼ fed hvidløg  
¼ spsk dijonsennep  
¼ spsk oregano  
¼ dl olie  
Salt  
Peber  
½ spsk hvidvinseddike

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 190 grader.

Rør det hakkede kyllingekød sejt med salt. Lad det stå og trække, imens resten af ingredienserne forberedes.

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl peberfrugten, og skær den i små fine tern. Hak oliven fint, hvis du ønsker at komme dem i farsbrødet.

Kom rødløg, hvidløg, peberfrugt og evt. oliven op til det hakkede kyllingekød. Tilsæt æg, tomatpuré, rasp og oregano, og ælt det hele grundigt sammen. Smuldr eller skær fetaen i mindre stykker, og bland det forsigtigt i farsen.

Form farsen til et farsbrød, og læg det på en bageplade beklædt med bagepapir. Steg det græske farsbrød i ca. 35-40 minutter, til det er gennemstegt og gyldent på toppen.

## Kartoffelsalat:

Skrub kartoflerne godt. Kog dem i let saltet vand, til de er møre (men stadig faste). Jeg kogte dem i ca. 20 minutter, men de kartofler, jeg brugte, var også ret store. Hæld vandet fra, og lad kartoflerne køle af. Pil evt. kartoflerne, hvis du synes, det er nødvendigt (jeg gjorde det ikke).

Skyl peberfrugt, cherrytomater og agurk, og lad dem dryppe af. Skær peberfrugten i tern, cherrytomaterne i halve og agurk i halve skiver.

Pil rødløget, og skær det i halve ringe. Lad olivenene dryppe af. Bland peberfrugt, tomat, agurk, rødløg og oliven sammen i en salatskål.

# Græsk farsbrød med kartoffelsalat



## FREM GANGSMÅDE

Pres hvidløg, og bland det sammen med dijonsennep og oregano i en lille skål eller en kop/glas. Rør olien i lidt ad gangen, så dressingen kan nå at optage den (så den ikke skiller). Rør dernæst eddiken i, og smag til med salt og peber.

Hæld dressingen over i skålen med salaten. Skær kartoflerne i mundrette stykker, og bland dem i. Dressingen forhindrer, at kartoflerne ikke "klistrer sammen".

Skær fetaen i tern, og bland dem forsigtigt i kartoffelsalaten. Servér kartoffelsalaten til det græske farsbrød. Er der rester af farsbrødet, kan de sagtens fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 917 kcal

Kulhydrat: 65 g

Protein: 48 g

Fedt: 49 g

\*Opskriften giver et stort farsbrød, og næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser ca. halvdelen af farsbrødet.

# Cremet one pot pasta med bacon og broccoli



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

75 g baconern  
¼ broccoli  
¼ bdt forårsløg  
50 g frosne ærter  
125 g frisk pasta  
75 g mornaysauce  
2 dl kogende vand  
Salt  
Peber

## FREMANGSMÅDE

Steg baconen sprød i den gryde, du har tænkt dig at lave one pot pastaen i.

Forbered grøntsagerne imens. Skyl broccoli, og skær den i mundrette buketter. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Tag baconen op af gryden, og læg det på fedtsugende papir, hvis du gerne vil have, at baconen forbliver sprød. Ellers lader du bare baconen blive i gryden.

Tilsæt broccoli, forårsløg, frosne ærter, frisk pasta, mornaysauce og kogende vand. Krydr med salt og peber. Bring det i kog.

Lad pastaretten koge i ca. 8-10 minutter, til pastaen er blevet mør og cremet. Drys den sprøde bacon ovenpå, hvis du tog den op tidligere.

Tip: Vil du gerne have lidt ekstra grønt til, kan du skære nogle af de overskydende gulerødder i stave og servere til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 783 kcal  
Kulhydrat: 75 g  
Protein: 37 g  
Fedt: 36 g



# Krydrede oksefrikadeller i fad med kartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

200 g kartofler  
125 g gulerødder  
1 peberfrugt  
1 lille rødløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)  
1 lille fed hvidløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)  
10 g koncentreret tomatpuré  
½ ds hakkede tomater  
Salt  
Peber  
100 g hakket oksekød  
15 g rasp  
¼ frisk chili eller efter smag  
¼ bdt persille (halvdelen i farsen og halvdelen som drys)  
¼ spsk spidskommen

## FREMANGSMÅDE

Tænd ovnen på 230 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i et ildfast fad. Skyl peberfrugten, skær den ligeledes i mundrette stykker, og kom dem i fadet.

Hak rødløg og hvidløg meget fint. Kom den ene halvdel i fadet med grøntsagerne og den anden halvdel i en skål (skal bruges til oksefrikadellerne).

Bland grøntsagerne godt sammen i fadet. Kom tomatpuré og hakkede tomater i. Krydr med salt og peber, og bland forsigtigt sammen.

Sæt fadet i ovnen i 40 minutter.

Kom oksekød og æg i skålen med rødløg og hvidløg. Tilsæt rasp.

Skyl chilien, flæk den på langs, og fjern kernerne. Hak chilien fint, og kom den i skålen. Skyl persillen, og lad den dryppe godt af. Hak den, og kom halvdelen i farsen (den anden halvdel serveres som drys til retten).

Krydr med spidskommen, salt og peber. Rør farsen godt sammen (brug evt. hænderne), og form den til frikadeller.

Tag fadet ud af ovnen (når det har bagt i 40 minutter), og læg oksefrikadellerne ovenpå. Sæt fadet tilbage i ovnen, skru ned på 200 grader, og bag i yderligere 25 minutter.

Servér med resten af persillen som drys.

# Krydrede oksefrikadeller i fad med kartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 501 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 34 g

Fedt: 12 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 450 g kartofler (til græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 125 g gulerødder (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 1 porre (til butterdejsstang og porregratin)
- ½ agurk (til broccolisalat og one pot pasta)
- 115 g cherrytomater (til broccolisalat og græsk kartoffelsalat)
- 2 peberfrugter (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- ¼ bdt forårsløg (til one pot pasta)
- ¼ frisk chili (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- ½ broccoli (til broccolisalat og one pot pasta)
- 2 små rødløg (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 3 fed hvidløg (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- ¼ bdt persille (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- ½ bdt purløg (til butterdejsstang og porregratin)

## KØD OG FJERKRÆ

- 100 g hakket oksekød (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 300 g hakket kyllingekød (til græsk kyllingefarsbrød)
- 75 g kyllingefilet eller -inderfilet (til butterdejsstang)
- 35 g skinkestrimler (til porregratin)
- 115 g bacontern (til butterdejsstang og one pot pasta)

## MEJERIPRODUKTER

- 70 g feta (til græsk kyllingefarsbrød og græsk kartoffelsalat)
- 75 g flødeost (til butterdejsstang)
- 10 g revet parmesanost (til porregratin)
- Ca. 25 g smør (til porregratin)
- 4 æg (til butterdejsstang, porregratin, græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 150 g mornaysauce (til porregratin og one pot pasta)
- 125 g frisk pasta (til one pot pasta)

## KONSERVES

- 40 g koncentreret tomatpuré (til græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad)
- ½ ds hakkede tomater (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- Evt. 60 g oliven (til græsk kyllingefarsbrød og græsk kartoffelsalat)

## BRØD

- Rugbrød (til porregratin)

## **FROSTVARER**

100 g frosne ærter (*til porregratin og one pot pasta*)

1 plade butterdej (ca. 75 gram) (*til butterdejsstang*)

## **KRYDDERIER**

½ spsk oregano (*til græsk kyllingefarsbrød og græsk kartoffelsalat*)

¼ spsk spidskommen (*til krydrede oksefrikadeller i fad*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

Ca. ½ dl olie (*til broccolisalat, porregratin og græsk kartoffelsalat*)

1 ¼ spsk hvidvinseddike (*til broccolisalat og græsk kartoffelsalat*)

½ spsk dijonsennep (*til butterdejsstang og græsk kartoffelsalat*)

Ca. 70 g rasp (*til porregratin, græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad*)

Evt. lidt sukker (*til broccolisalat*)