

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 2 PERSONER

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

Nem broccolisalat:

½ broccoli (gem resten til dag 4)
Kogende vand
100 g cherrytomater
¼ agurk (gem resten til dag 3)
1 ½ spsk hvidvinseddike
3 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.

Læg butterdejspladerne, så de overlapper en smule, og tryk dem godt sammen. 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 brocolihovedet 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 ildfast fad. Drys evt. med lidt rasp, og fordel lidt smørklatter på toppen.

Sæt fadet i ovnen, og bag porregratinen i ca. 30-35 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 2 PERSONER

1 porre
¾ spsk olie
4 æg
135 g mornaysauce
15 g revet parmesanost
70 g skinkestrimler
½ bdt purløg
¼ tsk salt
Peber
Rasp
Smør

Til servering:

100 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 2 PERSONER

400 g hakket kyllingekød
¼ spsk salt
¾ rødløg (brug resten i kartoffelsalaten)
1 fed hvidløg
1 peberfrugt
Evt. 25 g oliven
1 æg
35 g koncentreret tomatpuré
40 g rasp
½ spsk oregano
50 g feta

Kartoffelsalat:

500 g kartofler
1 peberfrugt
125 g cherrytomater
¼ agurk
¼ rødløg
Evt. 75 g oliven
75 g feta

Dressing:

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

FREM GANGSMÅDE

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



FREMGANGSMÅDE

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.

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 1/3 af farsbrødet.

Cremet one pot pasta med bacon og broccoli



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

150 g baconern
½ broccoli
½ bdt forårsløg
100 g frosne ærter
250 g frisk pasta
150 g mornaysauce
4 dl kogende vand
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

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 2 PERSONER

400 g kartofler
250 g gulerødder
1 peberfrugt
1 rødløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)
1 fed hvidløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)
20 g koncentreret tomatpuré
1 ds hakkede tomater
Salt
Peber
200 g hakket oksekød
½ æg
25 g rasp
½ frisk chili eller efter smag
½ bdt persille (halvdelen i farsen og halvdelen som drys)
½ 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

- 900 g kartofler (til græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 250 g gulerødder (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 2 porrer (til butterdejsstang og porregratin)
- ½ agurk (til broccolisalat og one pot pasta)
- 225 g cherrytomater (til broccolisalat og græsk kartoffelsalat)
- 3 peberfrugter (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- ½ bdt forårsløg (til one pot pasta)
- ½ frisk chili (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 1 broccoli (til broccolisalat og one pot pasta)
- 2 rødløg (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 3 fed hvidløg (til græsk kyllingefarsbrød, græsk kartoffelsalat og krydrede oksefrikadeller i fad)
- ½ bdt persille (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 1 bdt purløg (til butterdejsstang og porregratin)

KØD OG FJERKRÆ

- 200 g hakket oksekød (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- 400 g hakket kyllingekød (til græsk kyllingefarsbrød)
- 150 g kyllingefilet eller -inderfilet (til butterdejsstang)
- 70 g skinkestrimler (til porregratin)
- 225 g bacontern (til butterdejsstang og one pot pasta)

MEJERIPRODUKTER

- 125 g feta (til græsk kyllingefarsbrød og græsk kartoffelsalat)
- 150 g flødeost (til butterdejsstang)
- 15 g revet parmesanost (til porregratin)
- Ca. 50 g smør (til porregratin)
- 7 æg (til butterdejsstang, porregratin, græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 285 g mornaysauce (til porregratin og one pot pasta)
- 250 g frisk pasta (til one pot pasta)

KONSERVES

- 55 g koncentreret tomatpuré (til græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad)
- 1 ds hakkede tomater (til krydrede oksefrikadeller i fad)
- Evt. 100 g oliven (til græsk kyllingefarsbrød og græsk kartoffelsalat)

BRØD

- Rugbrød (til porregratin)

FROSTVARER

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

2 plader butterdej (ca. 150 gram) *(til butterdejsstang)*

KRYDDERIER

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

½ spsk spidskommen *(til krydrede oksefrikadeller i fad)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

Ca. 1 dl olie *(til broccolisalat, porregratin og græsk kartoffelsalat)*

2 ½ spsk hvidvinseddike *(til broccolisalat og græsk kartoffelsalat)*

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

Ca. 80 g rasp *(til porregratin, græsk kyllingefarsbrød og krydrede oksefrikadeller i fad)*

Evt. lidt sukker *(til broccolisalat)*