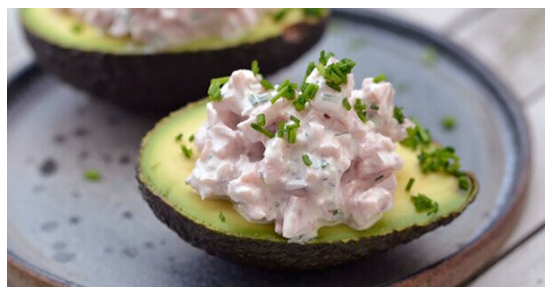


MADPLAN



Dag 1

Madpandekager med kylling i ovn



Dag 2

Avocadoer med skinkefyld



Dag 3

Kylling i fad med pasta og tomatsovs



Dag 4

Æggekage i ovn med bacon



Dag 5

Svinemørbrad i fad

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Madpandekager med kylling i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

450 g kyllingefilet
3 peberfrugter (gerne i forskellige farver)
1 ½ rødløg (gem resten til dag 3)
1 stort fed hvidløg
2 tomater
1 ½ limefrugt
3 spsk olivenolie
3 spsk fajitakrydderi eller andet mexicansk krydderi efter smag

Nem guacamole:

3 avocadoer
Saften fra ½ limefrugt
1 lille fed hvidløg
1 ½ spsk olivenolie
Salt
Peber

Til servering:

6 tortillapandekager
150 g creme fraiche
Evt. salsa
Evt. revet ost

FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingefileterne i skiver/strimler på tværs af fileterne, og kom dem i en skål.

Skær peberfrugterne i strimler og snit hvidløg fint. Skær rødløg og tomat i både. Kom alle grøntsagerne i skålen med kylling.

Pres limesaft over blandingen. Hæld olien i skålen, og bland det hele godt sammen. Tilsæt fajitakrydderi eller andet krydderi efter smag, og bland rundt igen, så krydderierne fordeles på både kylling og grøntsager.

Hæld det hele i et ildfast fad, og bag i ovnen ved 230 grader i ca. 30 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt, og grøntsagerne begynder at få lidt brændte kanter. Lav guacamolen, imens kyllingen er i ovnen.

Guacamole:

Skær avocadoerne over på langs, fjern stenen, og tag det grønne frugtkød ud med en ske. Mos det fint med en gaffel, og kom det i en skål. Pres limesaften over. Pil hvidløget, og pres, riv, eller hak det fint. Bland det med avocadomosen, og rør olivenolien i. Smag guacamolen til med salt og peber.

Servér kylling, grøntsager og guacamole i tortillapandekagerne sammen med creme fraiche og evt. salsa og revet ost.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1107 kcal

Kulhydrat: 93 g

Protein: 46 g

Fedt: 58 g

*I næringsberegningen er der ikke medregnet salsa og revet ost

Avocadoer med skinkefyld



TIL 3 PERSONER

275 g skinkestrimler
1 rødløg
1 ¼ bdt purløg (gem resten til dag 4)
200 g creme fraiche
Salt
Peber
5 avocadoer
Lidt limesaft

Servering:

Rugbrød (evt. ristet)

FREM GANGSMÅDE

Hak skinkestrimlerne til fine tern. Pil rødløg, og hak det i helt fine tern. Hak eller klip ligeledes purløg fint.

Bland skinke, rødløg, purløg og creme fraiche sammen. Smag til med salt og peber.

Flæk avocadoerne, og fjern stenen. Dryp med lidt limesaft, så avocadoerne ikke bliver brune i det. Fordel skinkefyldet i hullerne på avocadoerne, og drys evt. med lidt ekstra finthakket purløg.

Servér de fyldte avocadoer med rugbrød til, og hvis det skal være ekstra lækkert, kan rugbrødet ristes inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 710 kcal

Kulhydrat: 47 g

Protein: 25 g

Fedt: 43 g

*I næringsindholdet er der medregnet to stykker rugbrød per person.

Kylling i fad med pasta og tomatsovs



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

2 ½ rødløg (gem resten til dag 5)

1 stort fed hvidløg

1 bdt persille

2 bdt frisk basilikum

450 g kyllingefilet

300 g pasta

900 g tomatpassata eller hakkede tomater på dåse

Salt

Peber

150 g revet mozzarella

Valgfrit tilbehør - Cremet gulerodssalat:

OBS! opskriften på gulerodssalat giver en dobbeltportion, så der også er tilbehør til dag 5, hvis du vælger at lave den.

450 g gulerod

250 g creme fraiche

1 stort fed hvidløg

FREMGANGSMÅDE

Pil rødløg og hvidløg, og hak det fint. Kom det i et fad, hvor alle ingredienserne kan være i.

Skyl persille og basilikum, lad det dryppe af, og hak det. Kom det ligeledes i fadet.

Skær kyllingen i mundrette stykker, og kom den i fadet sammen med pasta og tomatpassata/hakkede tomater.

Krydr med salt og peber, og bland det godt sammen. Drys osten på toppen, og dæk fadet med sølvpapir.

Bag i ovnen i 30 minutter ved 220 grader. Fjern sølvpapiret, og bag i yderligere 10-15 minutter, eller til osten er gylden. Lav evt. gulerodssalaten imens, hvis du ønsker tilbehør til.

Valgfrit tilbehør - Cremet gulerodssalat:

Skræl gulerødderne, og riv dem på den grove side af rivejernet. Pres eller hak hvidløg fint, og bland det med creme fraiche og revet gulerod i en skål. Smag til med salt og peber. Kom halvdelen af gulerodssalaten op i en lufttæt beholder, og sæt i køleskabet til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Uden gulerodssalat:

Kalorier: 798 kcal

Kulhydrat: 99 g

Protein: 59 g

Fedt: 16 g

Kylling i fad med pasta og tomatsovs



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Med gulerodssalat:

Kalorier: 902 kcal

Kulhydrat: 105 g

Protein: 61 g

Fedt: 23 g

Æggekage i ovn med bacon



TIL 3 PERSONER

1 pakke bacon i skiver
Lidt olie eller smør (til fadet)
8 æg
100 g hytteost
½ tsk salt
Peber
1 tomat
¾ bdt purløg

Tilbehør:

Rugbrød
Smør

Tip: Har du skinkestrimler tilovers, kan du sagtens komme dem i æggekagen også.

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne i et ildfast fad, og steg det i fadet i 10 minutter ved 200 grader. Tag baconen op af fadet, og tør evt. det værste snask af med et stykke køkkenrulle. Smør fadet med lidt olie.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med hytteost og salt. Krydr æggemassen med peber, og hæld det op i det ildfaste fad. Skær tomat i tynde skiver, og fordel dem ovenpå. Læg til slut baconskiverne på æggekagen, og bag den i ca. 20 minutter, til æggemassen er helt stivnet.

Hak purløg fint, og drys det over æggekagen lige inde servering.

Servér med rugbrød og smør til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 939 kcal

Kulhydrat: 51 g

Protein: 34 g

Fedt: 66 g

*I næringsberegningen er der medregnet 3 skiver rugbrød og 40 g smør per person.

Svinemørbrad i fad



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 pk bacon i skiver

1 rødløg

1 peberfrugt

1 svinemørbrad

Salt

Peber

Lidt smør

¼ l madlavningsfløde (18%)

¼ hønsebouillonterning

¾ tsk timian

2 ¾ tsk koncentreret tomatpuré

1 ½ tsk paprika

Tilbehør:

3 dl ris

Evt. resten af gulerodssalaten, hvis du valgte at lave den på dag 3

FREMGANGSMÅDE

Steg bacon på panden, til det begynder at tage lidt farve. Hak rødløg fint, og skær peberfrugt i tern.

Tag baconen op, og læg det på fedtsugende papir.

Kom rødløg og peberfrugt på panden, og svits det i baconfedtet ved middel varme, til løgene begynder at blive gennemsigtige.

Fjerne bimørbrad, sener og det værste fedt fra svinemørbraden, og skær i ca. 3 cm tykke bøffer. Pres dem lidt fladere med håndfladen, og krydr godt med salt og peber.

Læg de svitsede løg og peberfrugt op i et ildfast fad, og stil det til side. Skru op for varmen på panden, og kom smør på. Brun mørbradbøfferne af på begge sider. Gør det gerne af to omgange, så der ikke er for mange bøffer på panden på én gang. Kom bøfferne ovenpå løg og peberfrugt i det ildfaste fad.

Kog panden af med madlavningsfløden i to minutter, og kom hønsebouillonterning, timian, paprika og koncentreret tomatpuré i. Lad simre i fem minutter, og hæld det derefter over bøfferne i det ildfaste fad. Læg baconskiverne ovenpå, og kom fadet i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter, indtil mørbradbøfferne er gennemstegte.

Kog imens risene efter anvisningen på posen. Servér evt. med resten af gulerodssalaten, hvis du valgte at lave den på dag 3.

Næringsindhold pr person:

Uden gulerodssalat:

Kalorier: 933 kcal

Kulhydrat: 80 g

Protein: 72 g

Fedt: 35 g

Svinemørbrad i fad



FREMGANGSMÅDE

Med gulerodssalat:

Kalorier: 1037 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 74 g

Fedt: 42 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 8 avocadoer (til madpandekager med kylling og avocado med skinkefyld)
- 4 limefrugter (til madpandekager med kylling og avocado med skinkefyld)
- 3 tomater (til madpandekager med kylling og æggekage)
- 4 peberfrugter - gerne i forskellige farver (til madpandekager med kylling og svinemørbrad i fad)
- 6 rødløg (til madpandekager med kylling, avocado med skinkefyld, kylling i fad og svinemørbrad i fad)
- 3 fed hvidløg (eller 4 fed, hvis du vil have gulerodssalat til kylling i fad og svinemørbrad i fad)
- 2 bdt frisk basilikum (til kylling i fad)
- 1 bdt persille (til kylling i fad)
- 2 bdt purløg (til avocado med skinkefyld og æggekage)
- Evt. 450 g gulerødder (kun hvis du vil have gulerodssalat til kylling i fad med tomatsovs og svinemørbrad i fad)

KØD OG FJERKRÆ

- 2 pk bacon i skiver (til æggekage og svinemørbrad i fad)
- 275 g skinkestrimler (til avocado med skinkefyld)
- 900 g kyllingefilet (til madpandekager med kylling og kylling i fad)
- 1 svinemørbrad (til svinemørbrad i fad)

MEJERIPRODUKTER

- 350 g creme fraiche (eller 600 g, hvis du vil have gulerodssalat til kylling i fad og svinemørbrad i fad)
- 100 g hytteost (til æggekage)
- ¼ l madlavningsfløde 18% (til svinemørbrad i fad)
- 150 g revet mozzarella (til kylling i fad)
- 8 æg (til æggekage)
- Ca. 150 g smør (til æggekage og svinemørbrad i fad)

PASTA, RIS OG BRØD

- 300 g pasta (til kylling i fad)
- 3 dl ris (til svinemørbrad i fad)
- Ca. 15 skiver rugbrød (til avocado med skinkefyld og æggekage)

KONSERVES

- 2 ¾ tsk koncentreret tomatpuré (til svinemørbrad i fad)
- 900 g tomatpassata eller hakkede tomater på dåse (til kylling i fad)

KRYDDERIER

3 spsk fajitakrydderi eller anden mexicansk krydderiblanding (*til madpandekager med kylling*)

1 ½ tsk paprika (*til svinemørbrad i fad*)

¾ tsk timian (*til svinemørbrad i fad*)

Salt (*til alle opskrifter*)

Peber (*til alle opskrifter*)

DIVERSE

4 ½ spsk olivenolie (*til madpandekager med kylling*)

¼ hønsebouillonterning (*til svinemørbrad i fad*)

6 tortillapandekager (*til madpandekager med kylling*)

Evt. salsa (*til madpandekager med kylling*)