

MADPLAN



Dag 1

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Dag 2

Frikadeller i ovn med blomkålssalat



Dag 3

Wraps med kylling



Dag 4

One pot nudler med oksekød



Dag 5

Æggekage med spinat og skinke i ovn

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Obs! Der laves en dobbeltportion af kyllingefileterne, da halvdelen skal bruges til dag 3.

1 peberfrugt
1 rødløg
300 g kartofler
2 spsk olie
¼ spsk hvidløgpulver
¼ spsk oregano
½ tsk timian
½ spsk paprika
½ tsk peber
¼ spsk salt
2 kyllingefileter

Dressing:

100 g creme fraiche
½ bdt friske krydderurter efter smag
(f.eks. persille, purløg, dild eller en blanding)
Salt
Peber

FREMANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader.

Skyl peberfrugten, og skær den i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløget, pil det, og skær det i både (når det kun er den yderste top og bund, der er skåret af, kan rødløgsbådene bedre hænge sammen).

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg samt ½ af olien sammen i en skål.

Bland hvidløgpulver, oregano, timian, paprika, salt og peber sammen i en lille skål. Drys 1/3 af krydderblandingen over grøntsagerne, og bland godt, så krydderierne fordeles.

Fordel grøntsagerne på en bageplade/bradepande med bagepapir. Smør kyllingefileterne ind i resten af olien, og drys med resten af krydderblandingen på begge sider. Læg kyllingen mellem grøntsagerne på bagepladen.

Bag i ovnen i 25-30 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre. Lav dressingen, imens det er i ovnen.

Dressing:

Skyl krydderurterne, og lad dem dryppe godt af. Dup dem evt. tørre med lidt køkkenrulle. Hak krydderurterne fint, og bland dem sammen med creme fraichen. Smag dressingen til med salt og peber.

Kom halvdelen af de tilberedte kyllingefileter på køl - de skal gemmes til wrapsene på dag 3. Gem evt. rester af grøntsagerne, og spis dem til frikadellerne på dag 2.

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Fryseegnet: Nej

FREM GANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 710 kcal

Kulhydrat: 55 g

Protein: 38 g

Fedt: 36 g

Frikadeller i ovn med blomkålssalat



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

TIL 1 PERSON

75 g gulerod

½ squash

1 forårsløg

1 æg

250 g hakket svinekød

25 g havregryn

Salt

Peber

Blomkålssalat:

50 g grønne bønner

20 g mandler

¼ hoved blomkål

1 forårsløg

¼ avocado (gem resten til dag 3)

Lidt citronsaft

Evt. 40 g feta

Dressing til blomkålssalaten:

50 g creme fraiche

¼ spsk dijonsennep

¼ bdt purløg

Lidt citronsaft

FREM GANGSMÅDE

Skræl guleroden, og riv den på et rivejern. Skyl squashen, og riv den ligeledes på rivejernet. Skyl forårsløgene, og hak dem fint.

Kom grøntsagerne i en skål, og rør dem sammen med æg, svinekød og havregryn. Krydr med salt og peber.

Form farsen til frikadeller, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 30 minutter ved 200 grader.

Blomkålssalat:

Nip enderne af de grønne bønner, og kog dem i letsaltet vand i ca. 5 minutter - de skal være møre, men stadig have bid. Hæld vandet fra, og lad dem køle af. Skær dem evt. i mindre, mundrette stykker.

Rist mandlerne på en tør pande. Kom dem op i en skål, og sæt dem til side.

Skær stokken og bladene fra blomkålen, og del den i mindre buketter. Snit buketterne helt tyndt. Snit forårsløg fint.

Fjern skræl og sten fra avocadoen, og skær den i tern. Dryp med lidt citronsaft, så ternene ikke bliver brune. Bland blomkål, forårsløg, avocado, mandler og grønne bønner sammen.

Skær evt. fetaen i tern, og bland den forsigtigt i blomkålssalaten.

Dressing:

Kom creme fraiche op i en skål, og rør det sammen med dijonsennep og citronsaft. Klip eller hak purløg fint, og bland det i dressingen. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Frikadeller i ovn med blomkålssalat



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

FREMGANGSMÅDE

Servér frikadellerne med blomkålssalaten og evt. rester af de ovnbagte grøntsager fra dag 1.

Er der rester af frikadellerne, kan de sagtens fryses ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 695 kcal

Kulhydrat: 24 g

Protein: 49 g

Fedt: 42 g

Wraps med kylling



TIL 1 PERSON

Den stegte kyllingefilet fra dag 1

20 g spinat

½ rødløg (gem resten til dag 5)

75 g gulerod

Guacamole:

¾ avocado

25 g creme fraiche

¼ fed hvidløg

Citronsaft

Salt

Peber

Derudover:

2 tortillapandekager

FREMGANGSMÅDE

Skær den stegte kyllingefilet i tynde strimler.

Skyl spinat, og lad det dryppe af. Skær rødløg i tynde strimler. Skræl guleroden, og riv den groft.

Guacamole:

Halver avocadoen, og tag kødet ud. Mos det sammen med creme fraiche. Pres hvidløg, og tilsæt det sammen med citron. Smag til med salt og peber.

Smør et lag guacamole ud på hver pandekage, og tilføj kylling, spinat, rødløg og revet gulerod. Rul pandekagerne sammen, og skær dem evt. over på midten, så man kan se, hvad der er indeni.

Tip: Snit evt. noget af det resterende halve blomkål, og servér til, hvis der skal lidt ekstra grønt til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 942 kcal

Kulhydrat: 82 g

Protein: 42 g

Fedt: 47 g

One pot nudler med oksekød



TIL 1 PERSON

¼ spsk olie
125 g hakket oksekød
1 lille fed hvidløg
1 forårsløg (den hvide del)
75 g gulerod
1 peberfrugt
¾ spsk rød karrypasta
¼ ds kokosmælk
2 ¼ dl oksebouillon
½ spsk sojasauce
Saft af ¼ limefrugt
Salt
Peber
Lidt sukker
65 g ægnudler

Til servering:

Forårsløg (den grønne del)
Lime
Evt. frisk koriander

FREMANGSMÅDE

Start med at forberede grøntsagerne. Pil hvidløg, og hak det fint. Skyl forårsløgene, og skær dem over, så du har den hvide og den grønne del for sig. Snit begge dele relativt fint, og gem den grønne del til servering.

Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler. Skyl peberfrugten, og skær den ligeledes i tynde strimler. Sæt grøntsagerne til side.

Varm olien op i en wok (eller en stor pande eller gryde) ved middelhøj varme. Svits oksekødet, til det er brunet godt af. Tilsæt rød karrypasta og alle grøntsagerne, og lad det stege med i 5 minutter. Tilsæt kokosmælk, oksebouillon, soja og limesaft, og kog blandingen op. Smag til med salt, peber og sukker.

Kom nudlerne ned i sovsen, og kog dem heri i 5-8 minutter, til de er helt møre. Rør rundt i det et par gange undervejs, så nudlerne hele tiden er dækket af sovs.

Servér nudelretten med de fintsnittede forårsløg (den grønne del), limefrugt og evt. frisk koriander.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 696 kcal
Kulhydrat: 61 g
Protein: 38 g
Fedt: 32 g

Æggekage med spinat og skinke i ovn



TIL 1 PERSON

5 æg

½ tsk salt

Lidt peber

40 g spinat

½ rødløg

100 g skinketern eller -strimler

Lidt olie (til fadet)

Evt. rugbrød til servering.

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med salt og peber.

Skyl spinaten, tør den grundigt, og hak den groft. Skær rødløget i tynde skiver. Bland spinat, rødløg og skinke i æggemassen.

Smør et ildfast fad med lidt olie, og hæld æggemassen i. Bag æggekagen i ca. 20 minutter, til den er helt fast og gennembagt.

Æggekagen kan f.eks. serveres med rugbrød til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 322 kcal

Kulhydrat: 6 g

Protein: 27 g

Fedt: 21 g

*Rugbrød er ikke medregnet i næringsindholdet

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 avocado *(til blomkålssalat og wraps)*
- ¼ hoved blomkål *(til blomkålssalat)*
- 50 g grønne bønner *(til blomkålssalat)*
- 225 g gulerødder *(til frikadeller, wraps og one pot nudler)*
- 300 g kartofler *(til kylling i ovn med grøntsager)*
- 2 peberfrugter *(til kylling i ovn med grøntsager og one pot nudler)*
- ½ squash *(til frikadeller)*
- 60 g spinat *(til wraps og æggekage)*
- 1 limefrugt *(til one pot nudler)*
- 1 citron *(til blomkålssalat og wraps)*
- ½ bdt friske krydderurter *(til kylling i ovn med grøntsager)*
- ¼ bdt purløg *(til blomkålssalat)*
- ½ bdt forårsløg *(til frikadeller, blomkålssalat og one pot nudler)*
- 2 fed hvidløg *(til wraps og one pot nudler)*
- 2 rødløg *(til kylling i ovn med grøntsager, wraps og æggekage)*
- Evt. frisk koriander *(til one pot nudler)*

KØD OG FJERKRÆ

- 125 g hakket oksekød *(til one pot nudler)*
- 250 g hakket svinekød *(til frikadeller)*
- 2 kyllingefileter *(til kylling i ovn med grøntsager og wraps)*
- 100 g skinketern eller -strimler *(til æggekage)*

MEJERIPRODUKTER

- 175 g creme fraiche *(til kylling i ovn med grøntsager, blomkålssalat og wraps)*
- 6 æg *(til frikadeller og æggekage)*
- Evt. 40 g feta *(til blomkålssalat)*

KONSERVES

- ¼ ds kokosmælk *(til one pot nudler)*
- ¾ spsk rød karrypasta *(til one pot nudler)*

PASTA OG BRØD

- 65 g ægnudler *(til one pot nudler)*
- Evt. rugbrød *(til servering til æggekage)*

KRYDDERIER

1/4 spsk hvidløgpulver (*til kylling i ovn med grøntsager*)

1/4 spsk oregano (*til kylling i ovn med grøntsager*)

1/2 spsk paprika (*til kylling i ovn med grøntsager*)

1/2 tsk timian (*til kylling i ovn med grøntsager*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

25 g havregryn (*til frikadeller*)

20 g mandler (*til blomkålssalat*)

1/4 spsk dijonsennep (*til blomkålssalat*)

2 1/4 dl oksebouillon (*til one pot nudler*)

Ca. 1/2 dl olie (*til kylling i ovn med grøntsager, one pot nudler og æggekage*)

1/2 spsk sojasauce (*til one pot nudler*)

Lidt sukker (*til one pot nudler*)

2 tortillapandekager (*til wraps*)