

# MADPLAN



## Dag 1

Pastafad med oksekød og grøntsager



## Dag 2

Laks i ovn med kartofler og spinat



## Dag 3

Græsk farsbrød i ovn med blomkåls-  
pastasalat



## Dag 4

Butterdejsstang med oksekød, spinat  
og feta



## Dag 5+6

Nem grøntsagsgratin med skinke

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Pastafad med oksekød og grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

*OBS! Der koges ekstra pasta til dag 3 og laves ekstra kødfyld til dag 4, så mængderne ser således ud:*

150 g pasta penne  
½ rødløg (gem resten til dag 5)  
1 fed hvidløg  
½ peberfrugt (spis resten som tilbehør)  
¼ squash (gem resten til dag 3)  
½ spsk olivenolie  
250 g hakket oksekød  
20 g koncentreret tomatpuré  
½ spsk paprika  
Ca. 200 g tomatsoUCE  
Salt  
Peber  
50 g cherrytomater  
25 g revet mozzarella

## Valgfrit tilbehør:

½ peberfrugt

## FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkens anvisning. Hæld vandet fra. Gem halvdelen af den kogte pasta til dag 3, og kom den anden halvdel op i et fad. Imens pastaen koger, laves kødfyldet.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder fra. Skær den i små tern. Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær også squashen i fine tern. Svits løg, hvidløg, peberfrugt og squash i olivenolien ved middel varme i ca. 5 minutter.

Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af ved høj varme. Tilsæt koncentreret tomatpuré og paprika, og svits det med et par minutter. Hæld til sidst tomatsoUCE på panden, og smag til med salt og peber. Lad fyldet simre i 5 minutter. Gem ca. 125 g af kødfyldet til dag 4. Det burde sagtens kunne holde sig til dag 4, men hvis du vil være helt sikker, kan du fryse det ned.

Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængig af størrelsen. Kom dem op til pastaen i fadet sammen med halvdelen af mozzarellaen. Tilsæt den resterende mængde kødfyld, og bland det hele godt sammen. Drys med det sidste mozzarella, og bag pastafadet i ca. 20-25 minutter ved 200 grader, til osten er smeltet og gylden.

Skær evt. nogle peberfrugtstænger og servér til, hvis du gerne vil have lidt ekstra grønt til retten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 658 kcal  
Kulhydrat: 70 g  
Protein: 44 g  
Fedt: 21 g

# Laks i ovn med kartofler og spinat



## TIL 1 PERSON

250 g kartofler

100 g frossen hakket spinat

125 g mornaysauce

¼ dl vand

Salt

Peber

Ca. 125 g laksefilet

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 210 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i et ildfast fad sammen med den frosne spinat.

Bland mornaysauce, vand, salt og peber sammen i en skål eller et stort decilitermål, og hæld blandingen over kartoflerne og spinaten. Sæt fadet i ovnen i 30-35 minutter (afhængig af ovn og kartoffelstykkernes størrelse).

Fjern skindet fra laksen (jeg skærer det forsigtigt af med en kniv). Krydr fisken med salt og peber.

Tag fadet ud af ovnen, og rør lidt rundt, så kartofler og spinat blandes godt. Læg laksen ovenpå, og sæt fadet i ovnen i yderligere 12 minutter.

Velbekomme!

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 634 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 38 g

Fedt: 29 g

# Græsk farsbrød i ovn med blomkåls-pastasalat



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

## TIL 1 PERSON

### Græsk farsbrød:

1 lille rødløg  
2 fed hvidløg  
½ squash (gem resten til dag 5)  
½ peberfrugt (gem resten til dag 5)  
500 g hakket svine- og kalvekød  
¾ tsk salt  
25 g rasp  
1 æg  
Evt. 1 spsk soltørrede tomater  
100 g feta  
50 g koncentreret tomatpuré  
1 spsk olivenolie

### Blomkåls-pastasalat:

*OBS! Der laves en stor portion af blomkålssalaten, så mængderne ser således ud:*

250 g blomkål (snittet vægt uden stok og blade - svarer til ca. ½ mellemstort blomkålshoved)  
275 g græsk yoghurt  
1 stort fed hvidløg  
¼ bdt purløg  
¼ bdt persille  
Salt  
Peber

### Derudover:

Den kogte pasta fra dag 1  
Ekstra 75 g græsk yoghurt

## FREMGANGSMÅDE

### Græsk farsbrød:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær den i fine tern. Skyl peberfrugt, og skær også denne i fine tern.

Kom løg, hvidløg, squash, peberfrugt og hakket svine- og kalvekød op i en skål. Tilsæt salt, rasp, æg og evt. soltørrede tomater, og ælt det hele godt sammen. Smuldr feta, og rør den forsigtigt i.

Form farsen til et farsbrød, og læg det på en bageplade med bagepapir. Rør koncentreret tomatpuré og olivenolie sammen, og smør det på farsbrødet.

Steg det græske farsbrød i ovnen i 35-40 minutter, til det er gennemstegt. Lav imens blomkåls-pastasalaten.

### Blomkåls-pastasalat:

Skyl blomkålen, og snit den helt fint. Bland blomkål og de 275 g græsk yoghurt sammen. Pil hvidløg, pres dem, og rør dem sammen med blomkålen.

Skyl purløg og persille, og hak begge dele fint. Rør krydderurterne i blomkålssalaten, og smag til med salt og peber.

fortsætter på næste side

# Græsk farsbrød i ovn med blomkåls- pastasalat



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

## FREM GANGSMÅDE

Kom halvdelen af blomkålssalaten op i en lufttæt beholder, og gem den til dag 4. Vend den anden halvdel blomkålssalat med den kogte pasta fra dag 1 og de ekstra 75 g græsk yoghurt.

## Obs:

Farsbrødet passer egentlig til 4 personer, men resterne kan f.eks. spises på madpakken eller fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 885 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 60 g

Fedt: 32 g

\*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser  $\frac{1}{4}$  af farsbrødet.

# Butterdejsstang med oksekød, spinat og feta



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader. Rør kødfyldet fra dag 1 sammen med spidskommen.

Pil hvidløg, og pres det ned i den græske yoghurt. Skyl persille, og hak det fint. Knug den optøede spinat godt fri for væske. Rør persille og spinat i yoghurten. Tilsæt salt, peber og revet mozzarella.

## TIL 1 PERSON

De 125 g kødfyld fra dag 1  
¼ tsk spidskommen  
1 lille fed hvidløg  
50 g græsk yoghurt  
¼ bdt persille  
25 g frossen hakket spinat (optøet)  
Lidt salt  
Peber  
15 g revet mozzarella  
1 plade butterdej (de små plader fra frost - skal være optøet)  
20 g feta  
1 æg

## Tilbehør:

Den gemte blomkålssalat fra dag 3

Læg butterdejspladen på et stykke bagepapir, og fordel oksekødsfyldet på midten. Kom dernæst spinatyoghurten ovenpå, og smuldr til sidst med feta. Skær en række ridser i butterdejen på hver side af fyldet. Fold enderne indover fyldet, og fold herefter de små butterdejsflapper henover fyldet - de behøver ikke røre hinanden.

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

Servér butterdejsstangen med resten af blomkålssalaten fra dag 3.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 771 kcal  
Kulhydrat: 49 g  
Protein: 41 g  
Fedt: 43 g

# Nem grøntsagsgratin med skinke



## TIL 1 PERSON

¼ squash  
½ peberfrugt  
½ rødløg  
¼ bdt purløg  
4 æg  
100 g mornaysauce  
½ tsk salt  
125 g skinkestrimler  
Peber  
1 spsk rasp

## Tilbehør:

Rugbrød  
Smør  
125 g cherrytomater

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud, og skær den herefter i små tern. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær også peberfrugten i små tern. Pil rødløg, og snit det fint. Skyl purløg, tør det godt, og klip eller hak det fint.

Del æggene i hvider og blommer, og sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål. Rør æggeblommerne sammen med mornaysauce og salt. Rør skinkestrimler og alle grøntsagerne i, og krydr med peber.

Pisk æggehviderne helt stive, og fold dem dernæst forsigtigt i æggeblommeblandingen. Kom gratinmassen op i et smurt ildfast fad, og drys med rasp. Bag den i 20-25 minutter, til den er gylden og gennembagt.

Servér med rugbrød, smør og cherrytomater til. Gem halvdelen af gratin og cherrytomater til dag 6, hvor gratinen både kan spises kold eller lunet.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 698 kcal

Kulhydrat: 45 g

Protein: 36 g

Fedt: 39 g

\*I næringsberegningen er der medregnet to stykker rugbrød og 1 spsk smør per person.

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1/2 mellemstort blomkål *(til blomkålssalat)*
- 250 g kartofler *(til laks i ovn)*
- 2 peberfrugter *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- 175 g cherrytomater *(til pastafad og grøntsagsgratin)*
- 1 squash *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- 1/2 bdt persille *(til blomkålssalat og butterdejsstang)*
- 1/2 bdt purløg *(til blomkålssalat og grøntsagsgratin)*
- 2 små rødløg *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- 5 fed hvidløg *(til pastafad, græsk farsbrød, blomkålssalat og butterdejsstang)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 250 g hakket oksekød *(til pastafad)*
- 500 g hakket svine- og kalvekød *(til græsk farsbrød)*
- 125 g laksefilet *(til laks i ovn)*
- 125 g skinkestrimler *(til grøntsagsgratin)*

## MEJERIPRODUKTER

- 120 g feta *(til græsk farsbrød og butterdejsstang)*
- 400 g græsk yoghurt *(til blomkålssalat og butterdejsstang)*
- 225 g mornaysauce *(til laks i ovn og grøntsagsgratin)*
- 40 g revet mozzarella *(til pastafad og butterdejsstang)*
- 6 æg *(til græsk farsbrød, butterdejsstang og grøntsagsgratin)*
- Smør *(til grøntsagsgratin)*

## PASTA OG BRØD

- 150 g pasta penne *(til pastafad og blomkålssalat)*
- Rugbrød *(til grøntsagsgratin)*

## FROST

- 1 plade butterdej *(til butterdejsstang)*
- 125 g frossen hakket spinat *(til laks i ovn og butterdejsstang)*

## KONSERVES

- 200 g tomat sauce *(til pastafad)*
- 70 g koncentreret tomatpuré *(til pastafad og græsk farsbrød)*
- Evt. 1 spsk soltørrede tomater *(til græsk farsbrød)*



## **KRYDDERIER**

½ spsk paprika (*til pastafad*)

¼ tsk spidskommen (*til butterdejsstang*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

1 ½ spsk olivenolie (*til pastafad og græsk farsbrød*)

Ca. 40 g rasp (*til græsk farsbrød og grøntsagsgratin*)