

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

Nem grøntsagsgratin med skinke

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Pastafad med oksekød og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

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

300 g pasta penne
1 lille rødløg
1 stort fed hvidløg
1 peberfrugt
¼ squash (gem resten til dag 3)
¾ spsk olivenolie
400 g hakket oksekød
25 g koncentreret tomatpuré
¾ spsk paprika
Ca. 300 g tomat sauce
Salt
Peber
125 g cherrytomater
50 g revet mozzarella

Valgfrit tilbehør:

1 peberfrugt

FREM GANGSMÅDE

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 tomat sauce på panden, og smag til med salt og peber. Lad fyldet simre i 5 minutter. Gem ca. 250 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 2 PERSONER

500 g kartofler
200 g frossen hakket spinat
250 g mornaysauce
 $\frac{3}{4}$ dl vand
Salt
Peber
Ca. 250 g laksefilet

FREMANGSMÅDE

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 2 PERSONER

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:

500 g blomkål (snittet vægt uden stok og blade - svarer til ca. 1 lille blomkålshoved)
500 g græsk yoghurt
2 fed hvidløg
¾ bdt purløg (gem resten til dag 5)
¾ bdt persille (gem resten til dag 4)
Salt
Peber

Derudover:

Den kogte pasta fra dag 1
Ekstra 150 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 500 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 150 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

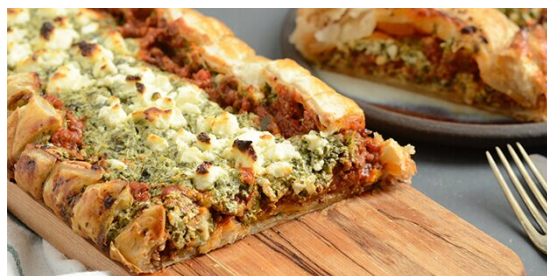
Kulhydrat: 86 g

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

TIL 2 PERSONER

De 250 g kødfyld fra dag 1
½ tsk spidskommen
1 lille fed hvidløg
100 g græsk yoghurt
¼ bdt persille
50 g frossen hakket spinat (optøet)
¼ tsk salt
Peber
25 g revet mozzarella
2 plader butterdej (de små plader fra frost - skal være optøet)
40 g feta
1 æg

Tilbehør:

Den gemte blomkålssalat fra dag 3

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.

Læg butterdejspladerne på et stykke bagepapir, så de overlapper en smule. Tryk dem godt sammen i samlingen. Du kan også rulle hurtigt over dem med en kagerulle for at få dem til at hænge sammen.

Fordel oksekødsfyldet på midten af butterdejen. 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 2 PERSONER

¼ squash
½ peberfrugt
1 lille 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.

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 lille blomkål *(til blomkålssalat)*
- 500 g kartofler *(til laks i ovn)*
- 2 peberfrugter *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- Evt. 1 ekstra peberfrugt *(hvis du vil have lidt ekstra grønt tilbehør til pastafadet)*
- 250 g cherrytomater *(til pastafad og grøntsagsgratin)*
- 1 squash *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- 1 bdt persille *(til blomkålssalat og butterdejsstang)*
- 1 bdt purløg *(til blomkålssalat og grøntsagsgratin)*
- 3 små rødløg *(til pastafad, græsk farsbrød og grøntsagsgratin)*
- 6 fed hvidløg *(til pastafad, græsk farsbrød, blomkålssalat og butterdejsstang)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

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

MEJERIPRODUKTER

- 140 g feta *(til græsk farsbrød og butterdejsstang)*
- 750 g græsk yoghurt *(til blomkålssalat og butterdejsstang)*
- 350 g mornaysauce *(til laks i ovn og grøntsagsgratin)*
- 75 g revet mozzarella *(til pastafad og butterdejsstang)*
- 6 æg *(til græsk farsbrød, butterdejsstang og grøntsagsgratin)*
- Smør *(til grøntsagsgratin)*

PASTA OG BRØD

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

FROST

- 2 plader butterdej *(til butterdejsstang)*
- 250 g frossen hakket spinat *(til laks i ovn og butterdejsstang)*

KONSERVES

- 300 g tomatsauce *(til pastafad)*
- 75 g koncentreret tomatpuré *(til pastafad og græsk farsbrød)*
- Evt. 1 spsk soltørrede tomater *(til græsk farsbrød)*

KRYDDERIER

$\frac{3}{4}$ spsk paprika (*til pastafad*)

$\frac{1}{2}$ tsk spidskommen (*til butterdejsstang*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 $\frac{3}{4}$ spsk olivenolie (*til pastafad og græsk farsbrød*)

35 g rasp (*til græsk farsbrød og grøntsagsgratin*)