

# MADPLAN



## Dag 1

Oksekød i fad med blomkålsmos



## Dag 2

Spinatroulade med kylling og bacon



## Dag 3

Fylde portobellosvampe med flødeost og bacon



## Dag 4

Lækker lasagne med aubergineplader



## Dag 5

Nem kylling i karri i fad med blomkålsris

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Oksekød i fad med blomkålsmos



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

*Obs! Der laves dobbeltportion af kødsovsen, så mængderne ser således ud:*

- 1 stængel bladselleri
- 1 peberfrugt
- 1 lille løg
- 2 små fed hvidløg
- ½ spsk olie
- 250 g hakket oksekød
- 25 g koncentreret tomatpuré
- Ca. 200 g tomat sauce
- Salt
- Peber

## Blomkålsmos:

- ½ hoved blomkål (ca. 250 g med stok)
- 20 g smør

## FREM GANGSMÅDE

Start med at lave oksekødet. Skyl bladselleri og peberfrugt, og skær begge dele i små tern. Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Svits grøntsagerne i olien ved middel varme.

Skub grøntsagerne lidt ud til siden på panden, og tilsæt det hakkede oksekød. Brun det godt af ved lidt højere varme. Tilsæt koncentreret tomatpuré, og steg det med et par minutter. Tilsæt tomat sauce, og lad det simre, imens blomkålsmosen laves.

Fjern bladene fra blomkålen, og skær den i mindre buketter. Skær den yderste grove del af stokken, og skær den herefter i små tern. Kog blomkålen i ca. 10 minutter, til de er helt møre og nemme at mose.

Hæld vandet fra blomkålen, og tilsæt smør. Blend det hele til en helt glat blomkålsmos. Krydr godt med salt og peber.

Gem halvdelen af kødsovsen i en lufttæt beholder til dag 4. Kom den anden halvdel af kødsovsen op i et ildfast fad, og fordel blomkålsmosen ovenpå. Bag retten i ca. 20 minutter ved 200 grader.

## Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 531 kcal
- Kulhydrat: 23 g
- Protein: 35 g
- Fedt: 31 g

# Spinatroulade med kylling og bacon



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

*OBS! Opskriften giver en stor portion, men rester af madrouladen kan fint spises på madpakken dagen efter.*

4 skiver bacon  
225 g kyllingeinderfilet  
Salt  
Peber

### Spinatrouladen:

3 æg  
150 g frossen hakket spinat (optøet)  
½ tsk salt

### Spidskålssalat:

*Obs! Der laves dobbeltportion af spidskålssalaten, så mængderne ser således ud:*

½ lille spidskål (gem resten til dag 5)  
1 bdt purløg  
75 g mayonnaise  
125 g creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiver og kyllingeinderfilet på en bageplade beklædt med bagepapir. Krydr kyllingen med salt og peber. Steg bacon og kylling i ca. 15 min., til baconen er sprød, og kyllingen er gennemstegt. Hold øje med, at baconen ikke får for meget, og læg det på fedtsugende papir efter stegning.

Lav rouladedejen, imens kyllingen og baconen er i ovnen. Slå æggene ud i en skål. Knug den optøede spinat fri for vand, og kom den op til æggene. Tilsæt salt og peber, og pisk godt. Hæld rouladedejen op i et ildfast fad med bagepapir i bunden, og bag den i 10 minutter, til den har sat sig. Lad den køle lidt af efterfølgende.

Skær stokken fra spidskål, og snit det fint. Snit purløg fint. Bland spidskål og purløg sammen med mayonnaise og creme fraiche, og smag til med salt og peber. Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 3.

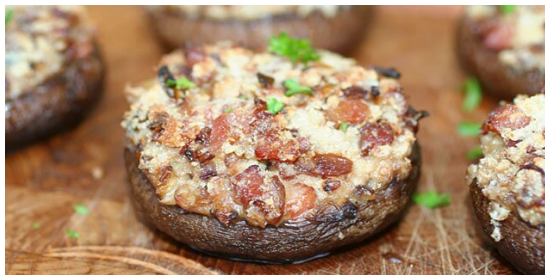
Riv eller skær kyllingen i mindre stykker.

Fordel først den anden halvdel spidskålssalat og dernæst kyllingestykkerne på rouladebunden, men lad et lille stykke i den ene ende være fri for fyld, så den er nemmere at rulle. Slut af med at lægge baconen ovenpå, og rul det sammen til en roulade.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 628 kcal  
Kulhydrat: 5 g  
Protein: 44 g  
Fedt: 48 g

# Fyldte portobellosvampe med flødeost og bacon



Fryseegnet: Nej

## FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader. Skyl/rengør portobellosvampene på ydersiden - undgå så vidt muligt, at der kommer vand ind i svampenes "lameller" på bagsiden/i bunden. Lad svampene dryppe af på et rent viskestykke eller noget køkkenrulle. Bræk stokken af svampene, og gem dem til fyldet.

## TIL 1 PERSON

3 portobellosvampe  
1 ½ spsk olie  
75 g bacontern  
½ løg (gem resten til dag 5)  
1 lille fed hvidløg  
50 g flødeost  
25 g revet mozzarella  
Salt  
Peber

## Tilbehør:

Resten af spidskålssalaten fra dag 2  
Evt. lidt citron

Pensl ydersiden af de rengjorte portobellosvampe med  $\frac{2}{3}$  af olien. Læg dem på en bageplade med bagepapir med lamellerne nedad. Forbag dem i ovnen i ca. 10-15 minutter. Lav fyldet imens.

Steg baconternene i  $\frac{1}{3}$  af olien på en pande ved middel varme. Hak løg og de gemte stokke fra portobellosvampene, og kom begge dele på panden. Lad det stege, indtil løgene er "klare". Tag panden af varmen, og lad det køle lidt af.

Pres eller riv hvidløget, og rør det sammen med flødeost og mozzarella i en skål. Krydr med salt og peber. Rør baconblandingen sammen med flødeosten. Dup de forbagte portobellosvampe tørre med lidt køkkenrulle, og kom fyldet i. Bag dem i yderligere 15-20 minutter, eller til de er gyldne på toppen.

Smag evt. den gemte spidskålssalat til med lidt citronsaft inden servering.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 968 kcal

Kulhydrat: 17 g

Protein: 29 g

Fedt: 87 g



# Lækker lasagne med aubergine-plader



Fryseegnet: Ja

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 190 grader. Skær aubergine i tynde skiver på langs, og læg dem på en bageplade med bagepapir. Dryp med olie, og drys med salt. Bag auberginen i 15 min.

Pisk flødeost, fløde og æg sammen, og krydr godt med salt og peber.

## TIL 1 PERSON

1 lille aubergine

Olie

Salt

50 g flødeost

1 spsk fløde

1 æg

Resten af kødsovsen fra dag 1

75 g frossen hakket spinat (optøet)

20 g revet mozzarella

Start med at smøre lidt af kødsovsen ud i bunden. Læg et lag aubergineskiver ovenpå. Kom lidt mere kødsovs ovenpå, og hæld noget af flødeosteblandingen over. Fordel lidt spinat ovenpå (sørg for at knuge det godt fri for vand inden), og drys med lidt mozzarella. Fortsæt således, til ingredienserne er brugt op, og bag lasagnen i ca. 15-20 minutter, til osten er smeltet og gylden.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 800 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 44 g

Fedt: 55 g

# Nem kylling i karry i fad med blomkålsris



## TIL 1 PERSON

½ løg  
1 peberfrugt  
½ lille spidskål  
¼ terning hønsebouillon  
1 dl kogende vand  
1 dl fløde  
40 g flødeost  
½ spsk karry  
¼ tsk salt  
¼ spsk citronsaft  
Peber  
100 g kyllingeinderfilet

## Blomkålsris:

½ blomkål  
½ spsk olie  
Salt  
Peber  
Evt. 1 lille fed hvidløg

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil løg, og hak det fint. Skyl peberfrugten, og skær den i små tern. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom alle grøntsagerne op i et fad.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand. Pisk fløde og flødeost i. Tilsæt karry, salt og citronsaft, og krydr med peber. Hæld karrysovsen over grøntsagerne i fadet.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet. Sæt fadet i ovnen, og steg det i 15-20 minutter, til kyllingen er gennemstegt. Lav blomkålsrisene, imens retten er i ovnen.

## Blomkålsris:

Skyl blomkål, og lad den dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle. Riv den på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme - evt. sammen med finthakket hvidløg. Blomkålen skal ikke tage farve, eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag blomkålsrisene til med salt og peber, og servér dem til retten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 769 kcal  
Kulhydrat: 23 g  
Protein: 33 g  
Fedt: 59 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 lille aubergine *(til lasagne)*
- 2 peberfrugter *(til oksekød i fad, lasagne og kylling i karry)*
- 1 mellemstort blomkål (ca. 500 g i alt med stok) *(til oksekød i fad og kylling i karry)*
- 1 lille spidskål *(til spidskålssalat og kylling i karry)*
- 3 portobellosvampe *(til fyldte portobellosvampe)*
- 1 stængel bladselleri *(til oksekød i fad og lasagne)*
- 1 citron *(til kylling i karry og spidskålssalat)*
- 1 bdt purløg *(til spinatroulade og spidskålssalat)*
- 4 fed hvidløg *(til oksekød i fad, fyldte portobellosvampe, lasagne og kylling i karry)*
- 2 løg *(til oksekød i fad, fyldte portobellosvampe, lasagne og kylling i karry)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 250 g hakket oksekød *(til oksekød i fad og lasagne)*
- 325 g kyllingeinderfilet *(til spinatroulade og kylling i karry)*
- 4 skiver bacon *(til spinatroulade)*
- 75 g bacontern *(til fyldte portobellosvampe)*

## MEJERIPRODUKTER

- 125 g creme fraiche *(til spinatroulade og spidskålssalat)*
- 1 ¼ dl fløde *(til lasagne og kylling i karry)*
- 20 g smør *(til oksekød i fad)*
- 4 æg *(til spinatroulade og lasagne)*
- 140 g flødeost *(til fyldte portobellosvampe, lasagne og kylling i karry)*
- 45 g revet mozzarella *(til fyldte portobellosvampe og lasagne)*

## FROST

- 225 g frossen hakket spinat *(til spinatroulade og lasagne)*

## KONSERVES

- Ca. 200 g tomatsose *(til oksekød i fad og lasagne)*
- 25 g koncentreret tomatpuré *(til oksekød i fad og lasagne)*

## KRYDDERIER

- ½ spsk karry *(til kylling i karry)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## DIVERSE

¼ terning hønsebouillon (*til kylling i karry*)

75 g mayonnaise (*til spinatroulade og spidskålssalat*)

Ca. ½ dl olie (*til oksekød i fad, fyldte portobellosvampe, lasagne og kylling i karry*)