

MADPLAN



Dag 1

Paprikagryde i ovn



Dag 2

Fyldte søde kartofler med
kyllingesalat



Dag 3

Stegte ris med hakket oksekød



Dag 4

Kartoffelfad med spinat og skinke



Dag 5

Hakket oksekød i fad med sød
kartoffelmos

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Paprikagryde i ovn



TIL 1 PERSON

100 g champignoner

Lidt smør

50 g bacontern

1 peberfrugt

½ løg (gem resten til dag 4)

¼ terning hønsebouillon

¾ dl kogende vand

20 g koncentreret tomatpuré

¾ spsk paprika

¾ dl fløde

¾ dl mælk

¼ tsk salt

Lidt sukker

Peber

Ca. 300 g kyllingeinderfilet (den store mængde skyldes, at der steges ekstra kylling, som skal bruges på dag 2)

Tilbehør:

170 g ris (den store mængde skyldes, at der koges ekstra ris, som skal bruges på dag 3)

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rens champignonerne grundigt for jord, og skær dem i mindre stykker. Fordel dem i den ene side af et ildfast fad, og kom små smørklatter ovenpå. Drys med lidt salt og peber. Fordel baconternene i den anden side af det ildfaste fad, og sæt det i ovnen i ca. 20 minutter, til baconen er sprød.

Skyl imens peberfrugten, og skær den i små tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Pil løg, og hak det fint.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og tilsæt dernæst koncentreret tomatpuré, paprika, fløde, mælk og salt. Rør det godt sammen, og krydr med en smule sukker og lidt peber.

Tag fadet med bacon og champignon ud af ovnen. Hvis du gerne vil bevare baconternenes sprødhed, kan du tage dem op af fadet nu og drysse dem over den færdige ret senere. Ellers lader du dem bare blive i fadet, så de kan give smag til sovsen.

Tilsæt peberfrugter og løg til fadet, og hæld paprikasovsen over. Vend det hele godt sammen.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg halvdelen af dem oveni paprikasovsen. Læg de resterende kyllingeinderfileter i et andet ildfast fad. Sæt fadene i ovnen, og steg det hele i 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt og mør.

Kog imens risene efter anvisningen på pakken. Gem halvdelen af risene til dag 3, og gem de ekstra kyllingeinderfileter til dag 2. Servér paprikagryden med den resterende mængde ris til.

Paprikagryde i ovn



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1028 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 57 g

Fedt: 48 g

Fyldte søde kartofler med kyllingesalat



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

2 søde kartofler (den store mængde skyldes, at nogle af dem skal bruges på dag 5)

1 spsk olie

Salt

Peber

De tilberedte kyllingeinderfileter fra dag 1

75 g creme fraiche

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)

1 lille tomat

15 g babyspinat

FREM GANGSMÅDE

Skrub de søde kartofler grundigt, og flæk dem på langs. Læg de halve kartofler på en bageplade beklædt med bagepapir, og dryp dem med olien. Krydr med salt og peber, og bag kartoflerne ved 200 grader i 50-60 minutter. Gem 2 af de halve søde kartofler til dag 5.

Riv den tilberedte kylling i mindre stykker, og bland dem med creme fraiche.

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Rør dem i kyllingesalaten, men gem en smule til at pynte med.

Skyl tomaten, og hak den fint. Skyl babyspinaten grundigt.

Top de resterende halve bagte kartofler med spinat, kyllingesalat og hakkede tomater. Drys til sidst med lidt forårsløg.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 631 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 40 g

Fedt: 29 g

Stegte ris med hakket oksekød



TIL 1 PERSON

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

¼ broccoli (gem evt. resten til dag 5)

1 peberfrugt

1 stort fed hvidløg

125 g hakket oksekød

1 spsk olie

1 ¼ spsk sojasauce

Lidt sukker

De kogte ris fra dag 1

1 æg

FREM GANGSMÅDE

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl broccoli, og skær den i små buketter. Du kan også snitte stokken fint og komme i retten. Skyl peberfrugt, og skær den i tynde strimler. Pil hvidløg, og hak dem fint. Sæt alle grøntsagerne til side til senere.

Varm olien op i en wok eller en stor pande, og svits det hakkede oksekød heri ved høj varme, til det er godt brunet af. Tilsæt halvdelen af sojasaucen og lidt sukker.

Kom alle grøntsagerne på panden, og svits dem med i fem minutter. Tilsæt ris og den resterende mængde sojasauce, og svits igen i fem minutter.

Pisk æggene sammen. Lav lidt plads i den ene side af panden, og hæld æggene ud herpå. Rør rundt i dem, til de begynder at stivne som røræg, og bland dem herefter sammen med det andet på panden. Smag de stegte ris til med peber og evt. ekstra sojasauce.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 818 kcal

Kulhydrat: 79 g

Protein: 49 g

Fedt: 32 g

Kartoffelfad med spinat og skinke



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler, og skær dem i små stykker. Pil løget, og hak det fint. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad, og vend det godt rundt med lidt olie samt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det 15 minutter.

TIL 1 PERSON

250 g kartofler
½ løg
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
Lidt olie
Salt
Peber
2 æg
50 g creme fraiche
50 g revet mozzarella
15 g babyspinat
1 lille tomat
50 g skinkestrimler

Pisk æg, creme fraiche og revet mozzarella sammen. Gem lidt af mozzarellaen til at drysse på toppen. Krydr med salt og peber.

Skyl spinaten, og hak den groft. Skyl tomaten, og skær den i tynde skiver.

Tag fadet med løg og kartofler ud af ovnen, og tilsæt spinat, æggemasse og skinkestrimler. Bland det godt sammen.

Læg tomatskiverne ovenpå, og drys med lidt revet mozzarella.

Bag kartoffelfadet i ca. 30-35 minutter, til æggemassen er stivnet, og osten er gylden på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 753 kcal
Kulhydrat: 51 g
Protein: 43 g
Fedt: 40 g

Hakket oksekød i fad med sød kartoffelmos



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

Kødfyld:

¼ bdt forårsløg
1 peberfrugt
1 lille fed hvidløg
¾ spsk olie
125 g hakket oksekød
35 g koncentreret tomatpuré
½ spsk paprika
¼ dl vand
Salt
Peber

Sød kartoffelmos:

175 g kartofler
De 2 halve bagte søde kartofler fra dag 2
25 g smør
1 ¾ spsk mælk
35 g revet mozzarella

Evt. tilbehør:

¼ broccoli

FREMGANGSMÅDE

Skræl de almindelige kartofler til mosen, og skær dem i små stykker. Kog dem i ca. 10-15 minutter, til de er helt udkogte og møre, og hæld vandet fra. Lav kødfyldet, imens kartoflerne koger.

Kødfyld:

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl peberfrugten, og skær den i små tern. Pil hvidløg, og hak det fint. Svits grøntsagerne i olien ved middel varme i ca. 5 minutter.

Skub grøntsagerne til side på panden, og tilsæt hakket oksekød. Brun det godt af.

Tilsæt koncentreret tomatpuré, paprika og vand. Krydr med salt og peber, og lad det simre 5 minutter.

Lav kartoffelmosen, imens kødfyldet simrer.

Sød kartoffelmos:

Mos begge slags kartofler godt sammen med smør og mælk. Jeg brugte en elpisker til det. Smag til med salt og peber, og rør mozzarellaen i.

Kom kødfyldet op i et ildfast fad, og top med den søde kartoffelmos. Sæt fadet i ovnen, og bag det ca. 20 minutter, til toppen er gylden.

Kog eller damp evt. lidt broccoli, hvis der skal mere grønt til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 902 kcal
Kulhydrat: 68 g
Protein: 45 g
Fedt: 49 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

30 g babyspinat *(til fyldte søde kartofler og kartoffelfad)*
¼ broccoli *(til stegte ris)*
100 g champignoner *(til paprikagryde)*
3 peberfrugter *(til paprikagryde, stegte ris og oksekød i fad)*
2 små tomater *(til fyldte søde kartofler og kartoffelfad)*
1 bdt forårsløg *(til fyldte søde kartofler, stegte ris og oksekød i fad)*
1 løg *(til paprikagryde og kartoffelfad)*
2 fed hvidløg *(til stegte ris og oksekød i fad)*
425 g kartofler *(til kartoffelfad og oksekød i fad)*
2 søde kartofler *(til fyldte søde kartofler og oksekød i fad)*

KØD OG FJERKRÆ

50 g bacontern *(til paprikagryde)*
50 g skinkestrimler *(til kartoffelfad)*
250 g hakket oksekød *(til stegte ris og oksekød i fad)*
300 g kyllingeinderfilet *(til paprikagryde og fyldte søde kartofler)*

MEJERIPRODUKTER

125 g creme fraiche *(til fyldte søde kartofler og kartoffelfad)*
¾ dl fløde *(til paprikagryde)*
Ca. 1 dl mælk *(til paprikagryde og oksekød i fad)*
Ca. 30 g smør *(til paprikagryde og oksekød i fad)*
3 æg *(til stegte ris og kartoffelfad)*
85 g revet mozzarella *(til kartoffelfad og oksekød i fad)*

KONSERVES

55 g koncentreret tomatpuré *(til paprikagryde og oksekød i fad)*

KRYDDERIER

1 ¼ spsk paprika *(til paprikagryde og oksekød i fad)*
Salt *(til alle opskrifter)*
Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

170 g ris *(til paprikagryde og stegte ris)*
¼ terning hønsebouillon *(til paprikagryde)*
Ca. ½ dl olie *(til alle opskrifter)*
1 ¼ spsk sojasauce *(til stegte ris)*
Ca. ¼ tsk sukker *(til paprikagryde og stegte ris)*