

MADPLAN



Dag 1

Kylling i fad med karry, kokosmælk og spidskål



Dag 2

Torsk i fad med bacon og porre



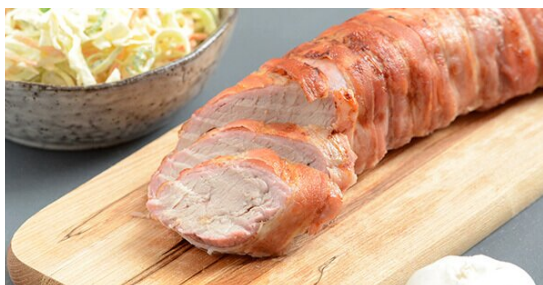
Dag 3

Krydrede hakkebøffer i fad med kartofler og grøntsager



Dag 4

Kyllingelasagne med spidskål



Dag 5

Svinemørbrad med bacon og kartoffelsalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i fad med karry, kokosmælk og spidskål



TIL 2 PERSONER

225 g gulerødder
½ spidskål (gem resten til dag 4)
1 løg
1 stort fed hvidløg
¾ terning hønsebouillon (gem resten til dag 2)
2 dl kogende vand
½ ds kokosmælk
1 ¼ spsk rød karrypasta (eller almindelig karrypulver)
Saft af ½ lille citron
600 g kyllingeinderfilet (OBS! Der tilberedes ekstra kylling, som skal bruges på dag 4)
2 spsk olie
Salt
Peber
2 dl ris

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl gulerødder, og skær dem i små stykker. Skyl spidskål, og snit det fint. Pil løg og hvidløg, og hak det fint. Kom alle grøntsagerne op i et ildfast fad.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og rør det sammen med kokosmælk, karry og citronsaft. Hæld karrysovsen over grøntsagerne i fadet.

Vend kyllingeinderfileterne med olie, og krydr godt med salt og peber. Læg halvdelen af dem ovenpå grøntsager og sovs i fadet. Læg den anden halvdel i et andet ildfast fad.

Sæt fadet i ovnen, og tilbered det ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og grøntsagerne er møre. Kog risene, imens fadet er i ovnen.

Gem de kyllingeinderfileter, der er stegt for sig selv, til dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 817 kcal
Kulhydrat: 90 g
Protein: 46 g
Fedt: 28 g

Torsk i fad med bacon og porre



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Rens porrerne grundigt, og skær dem i skiver. Kom dem i et ildfast fad.

Rør mornaysauce og bouillon sammen. Krydr med salt og peber. Hæld blandingen over porrerne i fadet, og bag det i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter. Sæt vand over til pasta.

Skyl torskefileterne, så eventuelle urenheder fjernes. Lad dem dryppe godt af, og dup dem tørre med lidt køkkenrulle. Krydr med salt og peber, men pas på, for baconen er også salt.

Vikl baconskiverne omkring torsken, og læg stykkerne ovenpå de forbagte porrer i fadet.

Bag i ovnen i yderligere 10-15 minutter, eller til fisken er gennemstegt (pas på den ikke får for meget, så den bliver tør).

Kog pastaen imens, og servér det til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 871 kcal

Kulhydrat: 110 g

Protein: 42 g

Fedt: 28 g

TIL 2 PERSONER

2 ¼ porrer (gem resten til dag 4)

200 g mornaysauce

1 dl hønsebouillon

Salt

Peber

Ca. 150 g torskefilet (jeg brugte torskeloins)

4 skiver bacon

250 g pasta

Krydrede hakkebøffer i fad med kartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

200 g gulerødder
400 g kartofler
1 spsk olie
30 g tacokrydderi
300 g hakket oksekød
¼ tsk salt
Peber
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)
2 peberfrugter
1 fed hvidløg
500 g tomat sauce
40 g revet cheddarost

Til servering:

250 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl gulerødder og kartofler, og skær begge dele i små tern. Kom dem op i et ildfast fad, og vend dem med olie og halvdelen af tacokrydderiet. Sæt fadet i ovnen, og steg grøntsagerne i 25 minutter.

Bland den resterende halvdel tacokrydderi sammen med hakket oksekød og salt, og krydr med peber. Ælt det godt sammen til en sammenhængende fars, og form kødet til hakkebøffer. Sæt dem til side.

Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kernerne. Pil hvidløg, og hak det fint.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og tilsæt forårsløg, peberfrugter, hvidløg og tomat sauce. Bland det godt sammen. Læg hakkebøfferne ovenpå.

Skrú ovnen ned på 200 grader, og sæt fadet tilbage i ovnen i 10 minutter. Tag fadet ud igen, drys cheddarost over bøfferne, og sæt det tilbage i ovnen i yderligere 10-12 minutter, til osten er gylden, og hakkebøfferne er gennemstegte.

Servér de lækre krydrede hakkebøffer og grøntsagerne med creme fraiche til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 976 kcal

Kulhydrat: 72 g

Protein: 49 g

Fedt: 52 g

*Creme fraichen udgør en betydelig del af kalorieindholdet, så hvis du ønsker at skrue ned for kalorierne, kan du enten bruge fraiche 5% eller 9%, eller servere retten med mindre creme fraiche til.

Kyllingelasagne med spidskål



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

De tilberedte kyllingeinderfileter fra dag 1

400 g tomat sauce

1 lille fed hvidløg

¼ spidskål

¾ porre

150 g mornaysauce

50 g revet mozzarella ost

Ca. 5-6 fuldkornslasagneplader

Spidskålssalat:

OBS! Der laves dobbeltportion af salaten - halvdelen gemmes til dag 5, så mængderne ser således ud:

¼ spidskål

225 g gulerødder

½ bdt forårsløg

200 g creme fraiche

Salt

Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Riv eller skær kyllingeinderfileterne i mindre stykker. Pil hvidløg, og hak det fint. Rør kylling og hvidløg sammen med tomat sauce.

Skyl spidskål, fjern stokken, og snit det fint. Rens porre grundigt, og snit det fint.

Kom lidt af tomat sauce i bunden af et ildfast fad. Læg et lag lasagneplader ovenpå. Læg igen et lag tomat sauce, dernæst spidskål, porre, mornaysauce og en smule mozzarella. Fortsæt opbygningen af lasagnen på samme måde, men vent med at komme det sidste lag mozzarella ovenpå.

Sæt lasagnen i ovnen, og bag den i 20 minutter. Tag fadet ud af ovnen, og drys med den resterende mængde mozzarella. Sæt det tilbage i ovnen, og bag yderligere 15-20 minutter, til pastapladerne er al dente, og osten er smeltet og gylden.

Spidskålssalat:

Skyl spidskål, og snit det fint. Husk at fjerne den grove stok. Kom spidskålen op i en skål. Skræl gulerødder, og skær dem i fine stave, eller riv dem. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Bland spidskål, gulerødder, forårsløg og creme fraiche godt sammen. Smag til med salt og peber. Gem halvdelen af spidskålssalaten til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 865 kcal

Kulhydrat: 62 g

Protein: 58 g

Fedt: 40 g

Svinemørbrad med bacon og kartoffelsalat



FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Kog dem i saltet vand i ca. 10-15 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra kartoflerne, og lad dem køle af. Forbered svinemørbraden, imens kartoflerne koger og køler af.

TIL 2 PERSONER

Kartoffelsalat:

325 g kartofler

200 g creme fraiche

Den gemte spidskålssalat fra dag 4

Salt

Peber

Svinemørbrad med bacon:

1 fed hvidløg

2 spsk olie

1 svinemørbrad

6 skiver bacon

Tip:

Svinemørbraden rækker egentlig til 3 personer, men rester af svinemørbraden kan sagtens spises dagen efter til enten frokost eller aftensmad, og det kan også sagtens fryses ned.

Pil hvidløg, og pres det i olien. Krydr olien med salt og peber.

Afpuds svinemørbraden for bimørbrad, sener og store fedtklumper. Smør mørbraden godt ind i hvidløgsolien.

Læg baconskiverne, så de overlapper hinanden lidt, og læg svinemørbraden ovenpå. Pak baconen omkring kødet, og læg det i et ildfast fad eller på en bageplade med bagepapir.

Steg kødet i 20 minutter. Skru ovnen op på højeste funktion, og giv det yderligere 5-8 minutter, til baconen er sprød, og kødet er gennemstegt. Lad gerne kødet hvile 5 minutter inden servering.

Bland de afkølede kogte kartofler sammen med creme fraiche og den gemte spidskålssalat fra dag 4. Smag kartoffelsalaten til med salt og peber, og servér den til den lækre svinemørbrad.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 842 kcal

Kulhydrat: 38 g

Protein: 50 g

Fedt: 53 g

*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 af svinemørbraden.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 650 g gulerødder (til kylling i fad, spidskålssalat og kartoffelsalat)
- 725 g kartofler (til hakkebøffer i fad og kartoffelsalat)
- 3 porrer (til torsk i fad og kyllingelasagne)
- 1 spidskål (til kylling i fad, kyllingelasagne og spidskålssalat)
- 2 peberfrugter (til hakkebøffer i fad)
- 1 bdt forårsløg (til hakkebøffer i fad og spidskålssalat)
- 1 lille citron (til kylling i fad)
- 1 løg (til kylling i fad)
- 4 fed hvidløg (til kylling i fad, hakkebøffer i fad, kyllingelasagne og svinemørbrad med bacon)

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 150 g torskefilet, f.eks. torskeloins (til torsk i fad)
- 300 g hakket oksekød (til hakkebøffer i fad)
- 600 g kyllingeinderfilet (til kylling i fad og kyllingelasagne)
- 1 svinemørbrad (til svinemørbrad med bacon)
- 10 skiver bacon (til torsk i fad og svinemørbrad med bacon)

MEJERIPRODUKTER

- 650 g creme fraiche (til hakkebøffer i fad, spidskålssalat og kartoffelsalat)
- 350 g mornaysauce (til torsk i fad og kyllingelasagne)
- 50 g revet mozzarella ost (til kyllingelasagne)
- 40 g revet cheddarost (til hakkebøffer i fad)

KONSERVES

- 900 g tomatsose (til hakkebøffer i fad og kyllingelasagne)
- ½ ds kokosmælk (til kylling i fad)

PASTA OG RIS

- 2 dl ris (til kylling i fad)
- 250 g pasta (til torsk i fad)
- Ca. 5-6 fuldkornslasagneplader (til kyllingelasagne)

KRYDDERIER

- 30 g tacokrydderi (til hakkebøffer i fad)
- 1 ¼ spsk rød karrypasta (eller almindelig karrypulver) (til kylling i fad)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

DIVERSE

1 terning hønsebouillon (*til kylling i fad og torsk i fad*)

Ca. $\frac{3}{4}$ dl olie (*til kylling i fad, hakkebøffer i fad og svinemørbrad med bacon*)