

MADPLAN



Dag 1

Kyllingeinderfilet i fad med bacon, kartofler og grøntsager



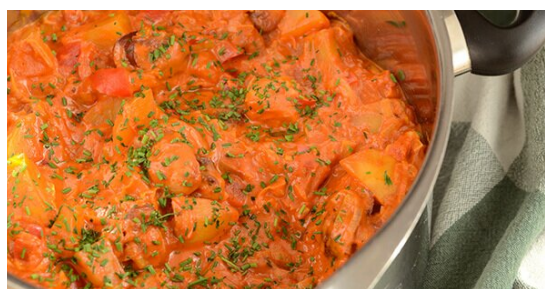
Dag 2

Græsk one pot pasta



Dag 3

Nem squashgratin med bacon



Dag 4

Svensk pølseret med grøntsager



Dag 5 + 6

Mexicansk lasagne

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kyllingeinderfilet i fad med bacon, kartofler og grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

350 g kartofler

¼ spsk olie

Salt

Peber

¼ spidskål (gem resten til dag 4)

½ porre (gem resten til dag 4)

200 g mornaysauce

1 spsk mælk

120 g kyllingeinderfilet

Ca. 2 skiver bacon

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små mundrette stykker. Kom dem op i et ildfast fad, og vend dem med olie samt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg kartoflerne i 20 minutter.

Skyl spidskål, og snit det fint - husk at fjerne stokken i midten. Rens porren grundigt, og snit den fint. Rør mornaysauce og mælk sammen.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt spidskål, porrer og mornaysauce. Krydr med lidt ekstra salt og peber, og vend det godt rundt.

Skær eller klip baconskiverne over på midten, og vikl en halv skive om hver kyllingeinderfilet. Læg kyllingen i fadet, og sæt fadet tilbage i ovnen. Lad det hele stege i yderligere 20 minutter, evt. med grillfunktionen tændt de sidste 3-4 minutter, så baconen bliver sprød på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 940 kcal

Kulhydrat: 77 g

Protein: 52 g

Fedt: 44 g

Græsk one pot pasta



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

OBS! Der steges ekstra oksekød og grøntsager, som skal bruges på dag 5, så mængderne ser således ud:

400 g hakket oksekød
1 spsk olie
1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 4)
¼ bdt forårsløg
2 store fed hvidløg
½ squash (gem resten til dag 3)
¼ spsk koncentreret tomatpuré
¼ spsk oregano
250 g tomat sauce
1 dl vand
¼ terning oksebouillon
Salt
Peber
75 g makaroni (quick)
¼ bdt persille

Til servering:

50 g feta

FREMGANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød af i olien.

Skyl imens peberfrugter, og skær dem i tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint (gem evt. lidt af den grønne del til at drysse med inden servering). Pil hvidløg, og hak dem fint. Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær den i små tern, og sæt dem til side.

Kom peberfrugter, forårsløg og hvidløg op til det hakkede oksekød, når det er brunet godt af, og lad det stege med et par minutter. Tag herefter ca. ⅔ af oksekød og grøntsager fra, og gem det i en lufttæt beholder til dag 5.

Tilsæt squashternene, koncentreret tomatpuré, oregano, tomat sauce, vand og oksebouillon til den resterende mængde oksekød og grøntsager i gryden, og bring det i kog. Smag til med salt og peber.

Tilsæt makaronien, og kog one pot pastaen i ca. 10-12 minutter, til pastaen er al dente.

Hak persillen, og vend den i retten. Smuldr feta, og servér det ved siden af, så man selv kan drysse det over sin one pot pasta.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 803 kcal

Kulhydrat: 73 g

Protein: 51 g

Fedt: 31 g

Nem squashgratin med bacon



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

3 skiver bacon
1/3 squash
1/2 bdt purløg (gem resten til dag 4)
2 æg
50 g creme fraiche
50 g mornaysauce
1/4 tsk salt
10 g revet parmesanost
10 g rasp
Ca. 10 g smør

Til servering:

Rugbrød
Smør

FREM GANGSMÅDE

Steg baconen sprød i ovnen ved 200 grader i ca. 10-12 minutter. Skær eller klip baconen i mindre stykker. Skru efterfølgende ned på 180 grader.

Skyl squashen, og riv den på den grove side af rivejernet. Kom det op i et rent viskestykke, og vrid så meget vand ud som muligt. Klip eller hak purløget fint. Sæt squash og purløg til side til senere.

Del æggene i blommer og hvider. Sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål, og pisk dem helt stive. Pisk efterfølgende æggeblommerne sammen med creme fraiche, mornaysauce og salt. Tilsæt squash, purløg og bacon til æggeblommeblandingen, og fold dernæst de stiftpiskede æggehvider forsigtigt i.

Bland revet parmesan og rasp sammen. Smør en form grundigt med smør, og fordel noget af raspblandingen på bund og sider af formen. Hæld gratinmassen op heri, og drys med raspblandingen ovenpå. Fordel resten af smørret ovenpå, og bag squashgratinen i ca. 30-35 minutter, til den er stivnet og gylden på toppen.

Servér gratinen med en lækker salat eller rugbrød og smør til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1134 kcal

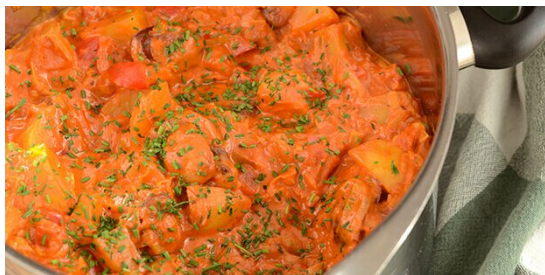
Kulhydrat: 47 g

Protein: 36 g

Fedt: 89 g

*I næringsberegningen er der medregnet to stykker rugbrød og 2 1/2 spsk smør per person.

Svensk pølseret med grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

75 g pølser
10 g smør
¼ spsk olie
½ peberfrugt
½ porre
¼ spidskål
275 g kartofler
1 spsk paprika
50 g koncentreret tomatpuré
1 dl mælk
1 dl fløde
Salt
Peber
½ bdt purløg (til servering)

FREM GANGSMÅDE

Skær pølserne i mundrette stykker, og brun dem af i smør og olie ved middel varme.

Skyl peberfrugten, og skær den i tern. Rens porren grundigt, og snit den i tynde ringe. Skyl spidskål, og snit det fint - husk at fjerne den hårde stok i midten. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker.

Kom alle grøntsagerne samt paprika og tomatpuré op til pølserne, og steg det yderligere et par minutter.

Tilsæt mælk og fløde, og krydr med salt og peber. Bring det i kog, og lad det simre 30-40 minutter, til kartoflerne er møre, og saucen er tyknet.

Snit purløg fint, og servér det til retten.

Tip: Du kan evt. skære den resterende halve squash i små tern og komme i retten også.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 977 kcal

Kulhydrat: 71 g

Protein: 27 g

Fedt: 63 g

Mexicansk lasagne



TIL 1 PERSON

Det gemte stegte oksekød fra dag 2
½ tsk spidskommen
250 g tacosauce (jeg brugte en medium stærk, men du kan bruge lige den styrke, du har lyst til)
125 g tomat sauce
Salt
Peber
Ca. 6 lasagneplader
100 g creme fraiche
90 g revet cheddarost

Valgfrit tilbehør:

Evt. 1 peberfrugt

FREMGANGSMÅDE

Rør det stegte hakkede oksekød sammen med spidskommen, tacosauce og tomat sauce. Smag til med salt og peber.

Kom en lille smule kødsovs i bunden af et lasagnefad, og læg et lag lasagneplader ovenpå. Byg dernæst lasagnen op i en rækkefølge af kødsovs, creme fraiche, cheddarost og lasagneplader. Slut af med kun at komme kødsovs på toppen, og gem lidt creme fraiche og cheddarost.

Bag lasagnen ved 180 grader i 20 minutter. Tag den herefter ud, og fordel det resterende creme fraiche og cheddarost ovenpå. Sæt fadet tilbage i ovnen, og bag lasagnene yderligere 20 minutter, til lasagnepladerne tilberedte.

Gem halvdelen af lasagnen til dag 6.

Skær evt. peberfrugt i stænger, hvis der skal lidt ekstra grønt til retten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 812 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 48 g

Fedt: 42 g

*Peberfrugter til tilbehør er ikke medregnet.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

¼ bdt forårsløg *(til one pot pasta og lasagne)*

2 peberfrugter + evt. 1 ekstra som tilbehør til mexicansk lasagne *(til one pot pasta, svensk pølseret og lasagne)*

625 g kartofler *(til kyllingeinderfilet i fad og svensk pølseret)*

1 porre *(til kyllingeinderfilet i fad og svensk pølseret)*

½ spidskål *(til kyllingeinderfilet i fad og svensk pølseret)*

1 squash *(til one pot pasta og squashgratin)*

¼ bdt persille *(til one pot pasta)*

1 bdt purløg *(til squashgratin og svensk pølseret)*

2 store fed hvidløg *(til one pot pasta og lasagne)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

400 g hakket oksekød *(til one pot pasta og lasagne)*

120 g kyllingeinderfilet *(til kyllingeinderfilet i fad)*

Ca. 5 skiver bacon *(til kyllingeinderfilet i fad og squashgratin)*

75 g pølser *(til svensk pølseret)*

MEJERIPRODUKTER

150 g creme fraiche *(til squashgratin og lasagne)*

1 dl fløde *(til svensk pølseret)*

1 ¼ dl mælk *(til kyllingeinderfilet i fad og svensk pølseret)*

250 g mornaysauce *(til kyllingeinderfilet i fad og squashgratin)*

50 g feta *(til one pot pasta)*

90 g revet cheddarost *(til lasagne)*

10 g revet parmesanost *(til squashgratin)*

Ca. 20 g smør *(til squashgratin og svensk pølseret)*

2 æg *(til squashgratin)*

KONSERVES

250 g tacosauce *(til lasagne)*

375 g tomatsauce *(til one pot pasta og lasagne)*

60 g koncentreret tomatpuré *(til one pot pasta og svensk pølseret)*

PASTA OG BRØD

75 g quick makaroni *(til one pot pasta)*

6 lasagneplader *(til lasagne)*

Rugbrød *(til squashgratin)*

KRYDDERIER

1/4 spsk oregano (*til one pot pasta*)

1 spsk paprika (*til svensk pølseret*)

1/2 tsk spidskommen (*til lasagne*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

10 g rasp (*til squashgratin*)

1/4 terning oksebouillon (*til one pot pasta*)

Ca. 1/4 dl olie (*til kyllingeinderfilet i fad, one pot pasta og svensk pølseret*)