

# MADPLAN



## Dag 1

Gryderet med kylling, bacon og porrer



## Dag 2

Lækre æggewraps med oksekød og spidskålstzatziki



## Dag 3

Tartelet-tærter med bacon og porre



## Dag 4+5

Frikadeller i fad med sommergrønt



## Dag 6

Sommer one pot med kylling og ris

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Gryderet med kylling, bacon og porrer



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

100 g baconern (OBS! Der steges ekstra bacon, som skal bruges på dag 3)

100 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

1 ½ porre (gem resten til dag 3)

¼ spsk olie (+ evt. lidt ekstra til bruning af kyllingen)

¾ dl vand

¼ hønsebouillonterning (gem resten til dag 4)

1 dl fløde

¼ tsk citronsaft

¼ bdt persille (gem resten til dag 3)

## Tilbehør:

Enten 100 g pasta eller 300 g kartofler (evt. nye kartofler)

## FREMGANGSMÅDE

Hvis du vil servere retten med kartofler til, skal du starte med at skrælle eller skrubbe dem og sætte dem til at koge.

Steg baconerne sprøde på en pande eller i en gryde. Tag dem op, og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle. Gem ca. 1/3 af baconerne til dag 3.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og brun dem af ved høj varme i det resterende baconfedt. Er der for meget baconfedt, kan du hælde lidt fra, og er der for lidt fedtstof, kan du tilføje lidt olie til panden/gryden. Tag kyllingen op, når det er brunet af.

Skyl og rens porrerne grundigt, imens kyllingen brunes af. Skær porrerne i tynde skiver. Skru ned til svag-middel varme, og steg porrerne i lidt olie, til de er bløde og faldet sammen.

Hvis du vil servere retten med pasta til, skal du koge det efter anvisningen på pakken nu.

Tilsæt vand og hønsebouillonterningen, og skru op for varmen, til det simrer. Lad det simre, til bouillonterningen er opløst. Tilsæt dernæst fløde og citronsaft, og krydr med salt og peber.

Kom kyllingen tilbage i flødesovsen, og lad det simre, til kyllingen er mør. Skyl persille, hak det, og rør det i retten. Smag til med salt og peber, og drys gryderetten med den sprøde bacon inden servering.

## Næringsindhold pr person:

### Med pasta til:

Kalorier: 1228 kcal

Kulhydrat: 93 g

Protein: 51 g

Fedt: 71 g

fortsætter på næste side

# Gryderet med kylling, bacon og porrer



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

### Med kartofler til:

Kalorier: 1098 kcal

Kulhydrat: 66 g

Protein: 46 g

Fedt: 70 g

# Lækre æggewraps med oksekød og spidskålstzatziki



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

### Æggewraps:

¼ squash (gem resten til dag 4)  
2 æg  
Salt  
Peber  
Lidt olie (til stegning)

### Oksekødsfyld:

125 g hakket oksekød  
½ lille fed hvidløg (brug resten i spidskålstzatzikien)  
50 g tomatsose  
¼ tsk oregano

### Spidskålstzatziki:

*OBS! Der laves dobbeltportion af spidskålstzatzikien, da resten skal bruges på dag 3, så mængderne ser således ud:*

½ lille spidskål  
100 g græsk yoghurt  
½ lille fed hvidløg

### Øvrige fyld:

½ peberfrugt (gem resten til dag 6)  
25 g feta

## FREM GANGSMÅDE

Riv squashen groft, pisk den sammen med æg, og krydr med salt og peber.

Steg æggewrappen på begge sider ved middel varme i lidt olie. Hold wrapsene varme, imens resten af fyldet laves.

Brun det hakkede oksekød grundigt af i lidt olie. Pil hvidløg, og pres det over kødet med en hvidløgspreser. Tilsæt tomatsose og oregano, og lad det simre i fem minutter. Forbered det øvrige fyld, imens kødet steger.

Skyl spidskål, og fjern stokken i midten. Snit spidskålen fint, og bland det med græsk yoghurt. Pres hvidløg i, rør det godt sammen, og smag spidskålstzatzikien til med salt og peber. Gem halvdelen af spidskålstzatzikien til dag 3.

Skyl peberfrugten, og skær den i små tern - husk at fjerne de hvide hinder og kerner.

Fyld æggewrapsene med oksekød, peberfrugt og spidskålstzatziki, og drys til sidst med feta.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 701 kcal  
Kulhydrat: 18 g  
Protein: 52 g  
Fedt: 46 g

# Tartelet-tærter med bacon og porre



Fryseegnet: Ja (tærterne er)

## TIL 1 PERSON

½ porre

De gemte stegte baconern fra dag 1

2 æg

20 g creme fraiche

Salt

Peber

2 tarteletter

## Cremet sommersalat:

75 g gulerod

¼ bdt persille (gem resten til dag 6)

25 g ærter (optøede og afdryppede)

50 g creme fraiche

Resten af spidskålssalaten fra dag 2

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 grader.

Skær toppen af porren, og kassér toppen. Rens porren grundigt for jord. Skær porren igennem på langs, og snit den derefter helt fint.

Pisk creme fraiche, æg, salt og peber sammen. Kom porrer og bacon i æggemassen.

Sæt tarteletskallerne i et ildfast fad eller på en bageplade (evt. beklædt med bagepapir).

Fordel æggefyldet i tarteletskallerne, og bag tartelet-tærterne i ovnen i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

## Cremet sommersalat:

Skræl guleroden, og riv den groft. Skyl persille, og hak det fint. Bland gulerod, persille, ærter og creme fraiche sammen med spidskålssalaten fra dag 2, og krydr salaten med salt og peber. Servér salaten til tartelet-tærterne.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1019 kcal

Kulhydrat: 70 g

Protein: 31 g

Fedt: 71 g

# Frikadeller i fad med sommergrønt



## TIL 1 PERSON

200 g gulerødder  
300 g kartofler (evt. nye kartofler)  
1 lille rødløg  
½ hønsebouillonterning (gem resten til dag 6)  
½ dl kogende vand  
2 ½ dl fløde  
¾ tsk salt  
¾ squash  
50 g frosne ærter

### Frikadeller:

*OBS! Opskriften giver en stor mængde frikadeller til 1 person, men resterne kan sagtens fryses ned*

1 rødløg  
400 g hakket svinekød  
1 æg  
1 ½ tsk salt  
Peber

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl eller skrub gulerødder og kartofler, og skær dem i mundrette tern. Pil rødløg, og snit dem fint. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

Smuldr hønsebouillonterningen i det kogende vand, og rør rundt, så bouillonnen opløses helt. Tilsæt fløde og salt, og hæld det over grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det 30 minutter.

Skyl squash. Skær den igennem på langs, og fjern de våde kerner i midten. Skær squashen i fine tern. Sæt squash og ærter til side til senere.

Pil rødløget (til frikadellerne), og hak det fint. Kom rødløg op i en skål, og tilsæt hakket svinekød, æg, salt og peber. Ælt farsen grundigt sammen.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt squash og ærter. Bland det forsigtigt sammen.

Form farsen til frikadeller, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og steg det yderligere 25 minutter, til frikadellerne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre. Gem halvdelen af frikadellerne og de flødebagte kartofler og grøntsager til dag 5.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1021 kcal  
Kulhydrat: 48 g  
Protein: 54 g  
Fedt: 66 g

# Sommer one pot med kylling og ris



## TIL 1 PERSON

1 ½ peberfrugt  
1 lille rødløg  
1 fed hvidløg  
150 g kyllingeinderfilet  
¾ spsk paprika  
Salt  
Peber  
Lidt olie til stegning  
20 g chorizopølse  
75 g ris  
50 g frosne ærter  
1 ½ dl kogende vand  
200 g tomatsauce  
¼ hønsebouillonterning  
¼ bdt persille  
Evt. ¼ citron til servering

## FREMANGSMÅDE

Start med at forberede grøntsagerne. Skyl peberfrugter, og pil rødløg. Snit begge dele fint (husk at fjerne kerner og hvide hinder fra peberfrugterne). Pil hvidløg, så det er klar til at komme i retten. Sæt grøntsagerne til side.

Krydr kyllingeinderfileterne med cirka halvdelen af paprikaen samt salt og peber, og brun dem af i lidt olie ved høj varme. Tag dem op og sæt dem til side.

Skær chorizo i tern, imens kyllingen bruner. Kom evt. lidt mere olie på panden, og steg chorizoen sprød heri. Efterfølgende kan du vælge at tage chorizoen op af retten, så den forbliver sprød, eller lade den blive i retten. Jeg lod den blive i retten, så den afgiver masser af smag.

Svits herefter peberfrugter og rødløg, til de begynder at blive lidt bløde - det tager ca. fem minutter. Pres hvidløget over grøntsagerne, og tilsæt det til retten sammen med den resterende mængde paprika. Svits det med et minuts tid.

Tilsæt ris, ærter, kogende vand og tomatsauce, og smuldr hønsebouillonterningen i. Bring det til at simre, og rør godt rundt.

Læg kyllingeinderfileterne ovenpå sovsen og tryk dem lidt ned. Lad retten simre i ca. 25 minutter, til risene er møre. Rør forsigtigt rundt i one pot retten nogle gange undervejs, så risene ikke koger fast.

Hak persille, og skær citronen i både. Drys paellaen med persille umiddelbart inden servering, og servér med frisk citron til.

# Sommer one pot med kylling og ris



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 774 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 52 g

Fedt: 20 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

275 g gulerødder *(til sommersalat og frikadeller i fad)*

300 g kartofler, evt. nye kartofler + evt. ekstra 300 g, hvis du vil have kartofler til gryderetten på dag 1 *(til frikadeller i fad)*

½ lille spidskål *(til æggewraps og sommersalat)*

2 porrer *(til gryderet med kylling og tartelet-tærter)*

2 peberfrugter *(til æggewraps og sommer one pot)*

1 lille squash *(til æggewraps og frikadeller i fad)*

1 bdt persille *(til gryderet med kylling, sommersalat og sommer one pot)*

1 citron *(til gryderet med kylling og sommer one pot)*

3 rødløg *(til frikadeller i fad og sommer one pot)*

2 fed hvidløg *(til æggewraps og sommer one pot)*

## KØD OG FJERKRÆ

250 g kyllingeinderfilet *(til gryderet med kylling og sommer one pot)*

125 g hakket oksekød *(til æggewraps)*

400 g hakket svinekød *(til frikadeller i fad)*

100 g bacontern *(til gryderet med kylling og tartelet-tærter)*

20 g chorizopølse *(til sommer one pot)*

## MEJERIPRODUKTER

70 g creme fraiche *(til tartelet-tærter og sommersalat)*

100 g græsk yoghurt *(til æggewraps)*

3 ½ dl fløde *(til gryderet med kylling og frikadeller i fad)*

5 æg *(til æggewraps, tartelet-tærter og frikadeller i fad)*

25 g feta *(til æggewraps)*

## FROSTVARER

125 g frosne ærter *(til sommersalat, frikadeller i fad og sommer one pot)*

## KONSERVES

250 g tomatsose *(til æggewraps og sommer one pot)*

## PASTA OG RIS

Evt. 100 g pasta *(hvis du vil have pasta til gryderetten på dag 1)*

75 g ris *(til sommer one pot)*

## KRYDDERIER

¼ tsk oregano *(til æggewraps)*

¾ spsk paprika *(til sommer one pot)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

fortsætter på næste side

## **DIVERSE**

2 tarteletter (*til tartelet-tærter*)

1 hønsebouillonterning (*til gryderet med kylling, frikadeller i fad og sommer one pot*)

Ca. ¼ dl olie (*til gryderet med kylling, æggewraps og sommer one pot*)