

MADPLAN



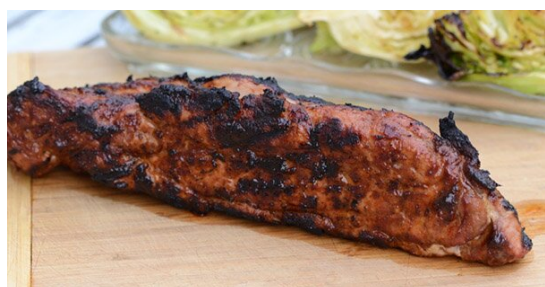
Dag 1

Laksefilet i ovn med nye kartofler og jordbærsalat



Dag 2

One pot kylling med ris og asparges



Dag 3

BBQ svinemørbrad med kartoffelsalat



Dag 4

Kyllingefilet i fad med pesto og tomatflødesovs



Dag 5

Æggekage i fad med asparges og skinke

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Laksefilet i ovn med nye kartofler og jordbærsalat



TIL 1 PERSON

500 g nye kartofler (OBS! Der koges ekstra kartofler, og halvdelen gemmes til dag 3)

Laksefileter i ovn:

Ca. 150 g laksefilet

1 fed hvidløg

¼ dl honning

½ dl grov sennep

¼ spsk olivenolie

Salt

Peber

¼ bdt purløg (gem resten til dag 5)

Jordbærsalat med mormordressing:

½ spsk citronsaft

½ spsk sukker

½ dl fløde

½ hjertesalat (gem resten til dag 5)

25 g ærter (friske eller frosne)

75 g jordbær

FREMGANGSMÅDE

Skrub de nye kartofler grundigt, og kog dem i let saltet vand, til de er møre og stadig har bid.

Forbered laks og salat, imens kartoflerne koger.

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær skindet af laksefileten. Pres/riv hvidløget, og bland det sammen med honning og sennep. Rør olien i. Smag til med salt og peber.

Læg laksefileten i et ildfast fad. Hæld marinaden over fisken, og bag i ovnen i ca. 8 minutter. Indstil derefter ovnen til "grill", og bag i yderligere 4-5 minutter, eller til marinaden er karamelliseret. Snit purløg fint, og sæt det til side til senere. Lav salaten, imens laksen er i ovnen.

Rør citronsaft og sukker godt sammen til mormordressing, til sukkeret er opløst. Pisk fløden langsomt i, og pisk derefter, til dressingen tykner en lille smule.

Skyl hjertesalaten, og fjern den bitre stok. Snit eller riv det i mindre stykker. Bælg ærterne, hvis du bruger friske, og skyl dem. Hvis du bruger frosne ærter, skal ærterne tø op og dryppe godt af, inden de bruges i salaten. Skyl jordbær, og fjern den grønne stilk. Skær jordbærrene i kvarte.

Bland hjertesalat, ærter og jordbær sammen.

Laksefilet i ovn med nye kartofler og jordbærsalat



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Gem halvdelen af de kogte nye kartofler til dag 3, og servér resten til den karamelliserede laksefilet (drysset med det fintsnittede purløg) og den lækre jordbærsalat.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 998 kcal

Kulhydrat: 100 g

Protein: 46 g

Fedt: 43 g

One pot kylling med ris og asparges



TIL 1 PERSON

¼ bdt asparges (gem resten til dag 5)

½ lille rødløg (gem resten til dag 3)

1 lille fed hvidløg

½ spsk olivenolie

1 kyllingefilet

Salt

Peber

1 dl ris

1 ¾ dl hønsbouillon

½ dl fløde

Lidt citronsaft

10 g revet parmesanost

¼ bdt persille (gem resten til dag 3)

50 g ærter

FREM GANGSMÅDE

Knæk den "træede" ende af aspargesene, og skær dem i små stykker. Sæt dem til side til senere.

Pil rødløg, og snit det fint. Pil hvidløg, og hak det fint. Svits rødløg og hvidløg i olien ved middel varme i en gryde eller på en stor pande.

Skær kyllingefiletten ud i mundrette stykker, og krydr den med salt og peber. Skub løgene ud til den ene side, og skru lidt op for varmen. Kom kyllingen på panden eller i gryden, og svits det af i ca. 5 minutter.

Tilsæt ris, hønsbouillon, fløde, citronsaft og revet parmesan, og bring det i kog. Lad det simre i 10 minutter.

Skyl imens persillen, og hak det fint. Tilsæt det til retten sammen med ærter og asparges. Lad det simre yderligere 10 minutter, eller indtil risene er møre.

Servér evt. one pot retten med lidt friskrevet citronskal og ekstra revet parmesanost.
Velbekomme!

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 831 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 49 g

Fedt: 32 g

BBQ svinemørbrad med kartoffelsalat



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Obs! Du kan vælge imellem at tilberede en hel svinemørbrad med barbecuesauce, men synes du, det er for voldsomt, kan du stege en svinekotelet i stedet for.

BBQ svinemørbrad/kotelet:

1 svinemørbrad eller svinekotelet
1 dl barbecuesauce (hvis du laver koteletten, skal du bruge halvt så meget barbecuesauce)

Kartoffelsalat:

100 g grønne bønner (OBS! Der koges ekstra grønne bønner, og halvdelen gemmes til dag 5)
½ lille rødløg
De gemte kogte kartofler fra dag 1
75 g creme fraiche
Lidt sukker
¼ spsk grov sennep
¼ bdt persille
Salt
Peber

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Afpuds svinemørbraden for fedt og sener, og smør den ind i barbecuesauce.

Steg den i ovnen i 20 minutter. Skru ovnen op på højeste funktion, og steg mørbraden yderligere 5-8 minutter, til overfladen er karamelliseret, og kødet er gennemstegt. Lav kartoffelsalaten, imens kødet steger. Hvis du laver svinekoteletten i stedet for mørbraden, kan du smøre den ind i barbecuesauce og stege den efter, du har lavet kartoffelsalaten. Den skal stege ca. 4 minutter på hver side - afhængig af tykkelse. Du kan også sagtens grille mørbraden eller svinekoteletten.

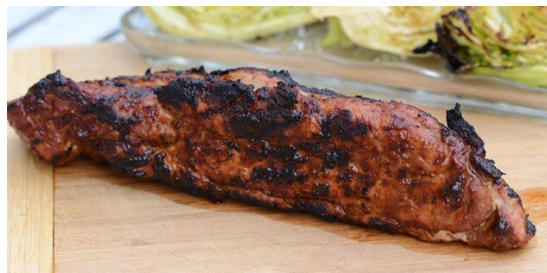
Nip enderne af de grønne bønner, og skær dem i mindre mundrette stykker. Kog eller damp dem i fem minutter. De skal være møre, men stadig have bid. Lad bønnerne køle af. Gem halvdelen af de kogte grønne bønner til dag 4.

Pil rødløg, og snit det fint. Skær de kogte kartofler i mundrette stykker.

Rør creme fraiche sammen med sukker og sennep. Hold evt. lidt af senneppen tilbage, og smag dressingen til, før du kommer mere i. Der kan være stor forskel på styrken af sennep. Hak persille fint, og bland det i dressingen. Smag til med salt og peber.

Bland grønne bønner, rødløg og kartofler sammen med dressingen, og lad kartoffelsalaten trække, imens du steger svinekoteletten.

BBQ svinemørbrad med kartoffelsalat



Fryseegnet: Nej

FREM GANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 833 kcal

Kulhydrat: 104 g

Protein: 46 g

Fedt: 24 g

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

Kyllingefilet i fad med pesto og tomatflødesovs



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Hæld tomatsauce og fløde op i et ildfast fad, og krydr med salt og peber. Rør det godt sammen.

Læg kyllingefiletten ovenpå saucen, og fordel pestoen på fileten.

Brug en kartoffelskræller til at skrælle flager af parmesanosten. Du kan også rive den groft. Læg parmesanen ovenpå kyllingefiletten.

Sæt fadet i ovnen, og steg det i 25-30 minutter, til kyllingefiletten er gennemstegt.

Kog imens pastaen i saltet vand i ca. 10 minutter, til den er al dente. Lav også salaten, imens kyllingefiletten er i ovnen.

Skyl hjertesalaten, og riv eller skær den i mindre stykker. Skræl flager af parmesanen med en kartoffelskræller. Bland hjertesalat, grønne bønner og parmesanflager sammen i en passende skål.

Rør pesto, hvidløg og olivenolie sammen, og smag pestodressingens til med salt og peber.

Server kyllingefiletten og tomatsauce med pastaen og salaten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1301 kcal

Kulhydrat: 89 g

Protein: 48 g

Fedt: 84 g

TIL 1 PERSON

200 g tomatsauce (pastasauce)

¼ dl fløde

Salt

Peber

1 kyllingefilet

40 g rød eller grøn pesto

5 g parmesanost

100 g pasta

Bønnesalat:

½ hjertesalat

5 g parmesanost

De gemte grønne bønner fra dag 3

20 g rød eller grøn pesto

½ lille fed hvidløg

1 spsk olivenolie

Salt

Peber

Æggekage i fad med asparges og skinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

2 æg

15 g creme fraiche

¼ bdt purløg

Salt

Peber

¼ bdt asparges

Ca. 2 skiver parmaskinke eller serranoskinke

Tilbehør:

Rugbrød

Smør

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 210 grader.

Pisk æg og creme fraiche sammen i en skål.

Skyl purløg, og snit det fint. Rør det i æggemassen sammen med salt og peber.

Hæld æggemassen op i et ildfast fad, og bag den i fem minutter.

Skyl asparges, og knæk eller skær den træede ende af. Kasser enderne. Skær parmaskinken i tynde strimler på langs, og vikl hver asparges ind i et stykke parmaskinke.

Læg aspargesene oveni æggekagen, og bag den yderligere 20 minutter, til æggemassen har sat sig.

Servér æggekagen med rugbrød og smør til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 687 kcal

Kulhydrat: 25 g

Protein: 27 g

Fedt: 48 g

*I næringsberegningen er der medregnet 2 stk. rugbrød og 2 spsk smør per person.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

75 g jordbær *(til jordbærsalat)*

½ bdt asparges *(til one pot kylling og æggekage)*

1 hjertesalat *(til jordbærsalat og bønnesalat)*

100 g grønne bønner *(til kartoffelsalat og bønnesalat)*

75 g friske ærter (du kan også bruge frosne, hvis det er nemmest) *(til jordbærsalat og one pot kylling)*

500 g nye kartofler *(til laksefileter i ovn og kartoffelsalat)*

1 lille rødløg *(til one pot kylling og kartoffelsalat)*

3 fed hvidløg *(til laksefileter i ovn, one pot kylling og bønnesalat)*

½ bdt persille *(til one pot kylling og kartoffelsalat)*

½ bdt purløg *(til laksefileter i ovn og æggekage)*

1 citron *(til one pot kylling og jordbærsalat)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

1 svinemørbrad eller svinekotelet *(til bbq svinemørbrad)*

2 kyllingefileter *(til one pot kylling og kyllingefileter i fad med pesto)*

Ca. 150 g laksefilet *(til laksefileter i ovn)*

Ca. 2 skiver parmaskinke eller serranoskinke *(til æggekage)*

MEJERIPRODUKTER

90 g creme fraiche *(til kartoffelsalat og æggekage)*

1 ¼ dl fløde *(til jordbærsalat, one pot kylling og kyllingefileter i fad med pesto)*

20 g parmesanost *(til one pot kylling, kyllingefileter i fad med pesto og bønnesalat)*

2 æg *(til æggekage)*

Smør *(til æggekage)*

KONSERVES

200 g tomatsauce *(til kyllingefileter i fad med pesto)*

60 g rød eller grøn pesto *(til kyllingefileter i fad med pesto og bønnesalat)*

1 dl barbecuesauce *(til bbq svinemørbrad)*

PASTA, RIS OG BRØD

1 dl ris *(til one pot kylling)*

100 g pasta *(til kyllingefileter i fad med pesto)*

Rugbrød *(til æggekage)*

KRYDDERIER

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

1 $\frac{3}{4}$ dl hønsebouillon (*til one pot kylling*)

$\frac{1}{4}$ dl honning (*til laksefileter i ovn*)

Ca. $\frac{3}{4}$ dl grov sennep (*til laksefileter i ovn og kartoffelsalat*)

Ca. $\frac{1}{2}$ dl olivenolie (*til laksefileter i ovn, one pot kylling og bønnesalat*)

Ca. $\frac{3}{4}$ spsk sukker (*til jordbærsalat og kartoffelsalat*)