

# MADPLAN



**Dag 1**  
Kartoffelfad med kylling



**Dag 2**  
Fyldt avocado med tun



**Dag 3**  
Svinemørbrad eller kylling i ovn med  
parmaskinke og grøntsager



**Dag 4**  
One pot kylling med ris og asparges



**Dag 5**  
Spaghetti med parmaskinke og  
peberfrugt

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Kartoffelfad med kylling



## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Pil rødløget, og hak det. Kom kartofler og rødløg op i et lille ildfast fad. Vend dem med olien, og krydr med salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det i 20 minutter.

Skyl asparges. Knæk eller skær den træede ende af, og kassér dem. Skær resten af aspargesene i mundrette bidder.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og pisk det sammen med creme fraiche og fløde. Smag sovsen til med salt.

Tag fadet med kartofler og løg ud af ovnen, og bland asparges og ærter i. Hæld sovsen over. Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg dem i fadet.

Kom fadet tilbage i ovnen, og steg det yderligere 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1066 kcal

Kulhydrat: 68 g

Protein: 49 g

Fedt: 64 g

## TIL 1 PERSON

300 g kartofler

½ rødløg (gem resten til dag 2)

½ spsk olivenolie

Salt

Peber

½ bdt asparges (gem resten til dag 4)

½ terning hønsebouillon

1 ¼ dl kogende vand

¾ dl creme fraiche

1 dl fløde

50 g ærter

150 g kyllingeinderfilet

# Fyldt avocado med tun



## TIL 1 PERSON

1 ds tun  
½ spsk finthakket rødløg  
½ rød chili  
50 g cherrytomater  
½ bdt purløg  
2 avocadoer  
Salt  
Peber  
Saften fra ½ limefrugt  
75 creme fraiche

*Tip: Det er lækkert med ristet rugbrød til de fyldte avocadoer.*

## FREM GANGSMÅDE

Pres tunen fri for væde, og kom den i en skål.

Hak rødløget fint, og kom halvdelen i skålen med tun. Kom den anden halvdel i en lille skål, og gem det til pynt/drys.

Skyl chilien, og flæk den på langs. Fjern kernerne og de lyse "hinder", og snit chilien fint. Kom den i skålen med tun.

Skyl tomaterne, og lad dem dryppe godt af. Skær dem i fine tern, og kom dem i skålen med tunfyld.

Skyl purløget, og lad det dryppe godt af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Hak/klip purløget fint, og bland halvdelen i tunfyldet. Kom den anden halvdel i en lille skål, og brug det som drys ved servering.

Krydr fyldet med salt og peber, og bland godt rundt.

Skær avocadoerne over på langs, og fjern stenene. Dryp limesaft over - det forhindrer avocadoerne i at blive brune. Pres evt. resten af limesaften over tunfyldet.

Fyld avocadoerne med tunfyld, og kom en klat creme fraiche på toppen. Drys med rødløg og purløg.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 728 kcal

Kulhydrat: 24 g

Protein: 30 g

Fedt: 54 g

\*Rugbrød er ikke medregnet i næringsindholdet.

# Svinemørbrad eller kylling i ovn med parmaskinke og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

*Tip: Hvis du synes, det er for meget at tilberede en hel svinemørbrad til 1 person, kan du i stedet bruge en kyllingefilet.*

350 g kartofler  
¼ dl olivenolie  
¾ tsk oregano  
¾ tsk rosmarin  
½ tsk salt  
¾ fed hvidløg (gem det resterende hvidløg i dressingen)  
1 tsk balsamico  
1 knsp sukker  
100 g cherrytomater  
1 peberfrugt  
1 svinemørbrad eller 1 kyllingefilet  
2 skiver parmaskinke

### Lækker dressing:

1 spsk hakket basilikum  
1 spsk hakket persille  
100 g creme fraiche  
¼ fed hvidløg  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern.

Bland olivenolie, oregano, rosmarin og salt sammen i en skål. Pil hvidløget, og pres det ned i olien. Vend kartoflerne med halvdelen af krydderolien, og læg dem i den ene side af en bageplade beklædt med bagepapir.

Tilsæt balsamicoeddike og sukker til den resterende mængde krydderolie. Skyl cherrytomaterne, og skær dem i halve. Skyl peberfrugt, fjern de hvide hinder og kernerne, og skær den i strimler. Vend grøntsagerne i krydderolien, og læg dem i den anden side af bagepladen.

Hvis du bruger svinemørbrad skal den afpudses for fedt og sener. Pak svinemørbrad eller kyllingefilet ind i parmaskinken. Hvis der er lidt af krydderolien tilbage i skålen, kan du med fordel smøre kødet med det, inden det lægges ovenpå kartofler og grøntsager på bagepladen.

Sæt bagepladen i ovnen, og steg det 20 minutter. Skru op på 250 grader, og steg yderligere 10 minutter, til svinemørbraden eller kyllingefilet er gennemstegt, og grøntsagerne er gyldne.

### Lækker dressing til servering:

Skyl basilikum og persille, hak det fint, og rør det i creme fraichen. Pres det resterende halve hvidløg ned i dressingen. Smag til med salt og peber, og servér til den lækre ovnret.

# Svinemørbrad eller kylling i ovn med parmaskinke og grøntsager



Fryseegnet: Nej

## FREMGANGSMÅDE

Obs! Der er egentlig svinemørbrad til 3 personer, men er der rester af mørbraden, kan det sagtens bruges som pålæg dagen efter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1024 kcal

Kulhydrat: 66 g

Protein: 51 g

Fedt: 60 g

\*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 svinemørbrad.

# One pot kylling med ris og asparges



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

½ bdt asparges  
½ rødløg (gem resten til dag 5)  
1 lille fed hvidløg  
½ spsk olivenolie  
150 g kyllingeinderfilet  
Salt  
Peber  
1 dl ris  
1 ¾ dl hønsbouillon  
½ dl fløde  
Lidt citronsaft  
10 g revet parmesanost  
¼ bdt persille  
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 dem fint. Pil hvidløg, og hak det fint. Svits rødløg og hvidløg i olien ved middel varme i en gryde.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber. Skub løgene ud til den ene side, og skru lidt op for varmen. Kom kyllingen 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

# Spaghetti med parmaskinke og peberfrugt



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

3 skiver parmaskinke  
Olivenolie  
½ rødløg  
2 fed hvidløg  
1 peberfrugt  
½ tsk rosmarin  
¾ tsk oregano  
½ ds hakkede tomater  
¼ hønsebouillonterning  
1 spsk vand  
¼ tsk sukker  
¼ spsk balsamico  
Salt  
Peber  
125 g spaghetti  
1 spsk revet parmesanost  
1 spsk hakket persille  
1 spsk hakket basilikum

## FREMANGSMÅDE

Skær parmaskinke i tern, og steg det sprødt ved middelhøj varme i lidt olivenolie. Tag det op, og lad det dryppe af på lidt køkkenrulle.

Hak rødløg og hvidløg fint, og svits det ved middel varme i fem minutter i den samme pande. Tilsæt lidt mere olie, hvis panden mangler fedtstof. Skær peberfrugten i tynde strimler, og svits dem i fem minutter, til de begynder at blive bløde.

Tilsæt rosmarin, oregano, hakkede tomater, hønsebouillonterning, vand, sukker og balsamico. Lad saucen simre i 10-15 minutter.

Kog imens spaghettien i ca. 7-9 minutter. Den skal være tæt på at være færdig men stadig have lidt bid.

Smag tomatsaucen til med salt og peber, og kom spaghettien op til saucen i panden. Vend spaghettien godt rundt i saucen, og lad det simre i to minutter.

Hak persille og basilikum, og drys det over retten sammen med parmesanosten og den sprøde parmaskinke.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 719 kcal

Kulhydrat: 111 g

Protein: 33 g

Fedt: 17 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 650 g kartofler *(til kartoffelfad med kylling og svinemørbrad i ovn med grøntsager)*
- 1 bdt asparges *(til kartoffelfad med kylling og one pot kylling med ris)*
- 2 avocadoer *(til fyldt avocado med tun)*
- 2 peberfrugter *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke)*
- 150 g cherrytomater *(til fyldt avocado med tun og svinemørbrad i ovn med grøntsager)*
- ½ rød chili *(til fyldt avocado med tun)*
- 1 limefrugt *(til fyldt avocado med tun)*
- 1 citron *(til one pot kylling med ris)*
- ½ bdt persille *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager, one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke)*
- ½ bdt purløg *(til fyldt avocado med tun)*
- ¼ bdt basilikum *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke)*
- 4 fed hvidløg *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager, one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke)*
- 2 rødløg *(til kartoffelfad med kylling, fyldt avocado med tun, one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke)*
- 100 g ærter *(til kartoffelfad med kylling og one pot kylling med ris)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 300 g kyllingeinderfilet *(til kartoffelfad med kylling og one pot kylling med ris)*
- 1 svinemørbrad eller kyllingefilet *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager)*
- 5 skiver parmaskinke *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke)*

## MEJERIPRODUKTER

- 250 g creme fraiche *(til kartoffelfad med kylling, fyldt avocado med tun og svinemørbrad i ovn med grøntsager)*
- 1 ½ dl fløde *(til kartoffelfad med kylling og one pot kylling med ris)*
- Ca. 15 g revet parmesanost *(til one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke)*

## PASTA. RIS OG BRØD

- 1 dl ris *(til one pot kylling med ris)*
- 125 g spaghetti *(til spaghetti med parmaskinke)*
- Evt. rugbrød *(til fyldt avocado med tun)*

## KONSERVES

- ½ ds hakkede tomater *(til spaghetti med parmaskinke)*
- 1 ds tun *(til fyldt avocado med tun)*



## **KRYDDERIER**

½ spsk oregano (*til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke*)

1 ¼ tsk rosmarin (*til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

## **DIVERSE**

Ca. ½ dl olivenolie (*til kartoffelfad med kylling, svinemørbrad i ovn med grøntsager, one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke*)

Ca. 2 tsk balsamico (*til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke*)

Ca. 1 ¼ terninger hønsebouillon (*til kartoffelfad med kylling, one pot kylling med ris og spaghetti med parmaskinke*)

Ca. ½ tsk sukker (*til svinemørbrad i ovn med grøntsager og spaghetti med parmaskinke*)