

# MADPLAN



## Dag 1

Kylling i fad med karrysovs og blomkålsris



## Dag 2+3

Sund lasagne med oksekød



## Dag 4

Lækker omelet med laks



## Dag 5+6

Oksekød i fad med grøntsagsmos



## Dag 7

Kylling med hytteost i ovn og spidskålssalat

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Kylling i fad med karrysovs og blomkålsris



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

100 g gulerødder  
¼ spidskål (gem resten til dag 2)  
1 lille løg  
1 lille fed hvidløg  
¼ terning hønsebouillon  
1 dl kogende vand  
¼ ds kokosmælk  
¾ spsk rød karrypasta (eller almindelig karrypulver)  
Saft af ¼ lille citron  
150 g kyllingeinderfilet  
½ spsk olie  
Salt  
Peber

## Tilbehør:

½ blomkål (gem resten til dag 5)  
½ spsk olie

## 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 lille 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 dem ovenpå grøntsager og sovs i fadet.

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

## Tilbehør:

Skyl blomkålen, og lad den dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle. Riv den på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme. Blomkålen skal ikke tage farve eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber, og servér til kyllingen.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 624 kcal  
Kulhydrat: 28 g  
Protein: 44 g  
Fedt: 34 g

# Sund lasagne med oksekød



Fryseegnet: Ja

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil løg, og hak dem fint. Skræl gulerødder, og skær dem i fine tern. Skyl peberfrugter, skær hvide hinder og kerner fra, og skær dem i tern. Pil hvidløg, og hak det fint. Svits grøntsagerne i olien ved middel varme.

Skub grøntsagerne til side på panden, og brun det hakkede oksekød. Tilsæt oregano, spidskommen, paprika og tomatpuré, og svits det et par minutter. Tilsæt de hakkede tomater, og krydr med salt og peber. Lad kødsovsen simre 5-10 minutter. Kom halvdelen af kødsovsen op i en lufttæt beholder, og gem den til dag 5.

Skyl broccoli, og skær den i fine buketter. Kom dem i den resterende mængde kødsovs, tag panden af varmen, og smag til med salt og peber.

Rør hytteost, æg og mozzarella sammen, og krydr blandingen med salt og peber. Skyl spidskålen, og skær den nederste stok fra. Del kålen i blade, og fjern evt. den hårde stok-del i midten af hvert blad, så kålen kan ligge mere fladt.

Smør et lille ildfast fad med lidt olie, og kom lidt af kødsovsen og hytteostblandingen i bunden. Dæk med spidskålsblade, og fortsæt på samme måde. Slut af med et lag kødsovs og evt. ekstra mozzarella. Bag lasagnen i ca. 25 minutter.

Gem halvdelen af lasagnen til dag 3.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 660 kcal

Kulhydrat: 30 g

Protein: 61 g

Fedt: 33 g

## TIL 1 PERSON

*OBS! Der laves dobbeltportion af kødsovsen, så mængderne ser således ud:*

- 2 løg
- 300 g gulerødder
- 2 ¾ peberfrugter (gem resten til dag 7)
- 3 fed hvidløg
- 2 spsk olie
- 500 g hakket oksekød
- 2 tsk oregano
- ½ spsk spidskommen
- 1 ½ spsk paprika
- 2 spsk koncentreret tomatpuré
- 1 ds hakkede tomater
- Salt
- Peber
- ¼ broccoli (gem resten til dag 5)

## Hytteost-"bechamel":

- 200 g hytteost
- 1 æg
- 50 g revet mozzarella

## Derudover:

- ½ spidskål (gem resten til dag 7)
- Evt. ekstra 25 g revet mozzarella

# Lækker omelet med laks



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

¾ bdt purløg (gem resten til dag 7)

¼ bdt persille (gem resten til dag 5)

200 g hytteost

50 g røget laks

3 æg

Salt

Peber

Lidt olie til stegning

## FREMGANGSMÅDE

Skyl purløg og dild, og lad det dryppe af. Dup det evt. tørt med lidt køkkenrulle. Hak eller klip purløg og dild fint. Bland det sammen med hytteosten i en skål. Smag til med salt og peber.

Skær evt. laksen i mindre stykker.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med en gaffel. Krydr med salt og peber.

Kom olie på panden, tænd på middel varme, og hæld æggemassen på. Når omeletten er fast, men stadig gerne lidt fugtig på oversiden, kommes den over på en tallerken (stadig med oversiden opad).

Kom hytteost og røget laks på den ene halvdel, og vend den anden halvdel henover.

Velbekomme.

Tip: Vil du gerne have lidt ekstra grønt til omeletten, kan du koge eller dampe ¼ broccoli og servere til. Der er nemlig kun brugt ¼ broccoli på dag 3, og der skal kun bruges ½ broccoli på dag 5. Du kan også skære nogle agurkestave og servere til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 606 kcal

Kulhydrat: 7 g

Protein: 61 g

Fedt: 37 g

# Oksekød i fad med grøntsagsmos



## TIL 1 PERSON

½ broccoli

½ blomkål

40 g smør

½ bdt persille (gem resten til dag 7)

Den gemte kødsovs fra dag 2

## FREMANGSMÅDE

Bring en gryde vand i kog.

Skyl broccoli og blomkål, og skær stokken fra begge dele. Skær den yderste grove del af stokkene, og snit dem herefter fint. Kog ternene i fem minutter.

Skær den resterende broccoli og blomkål i små buketter, og kom dem herefter op i gryden til stokkene. Kog yderligere 5-10 minutter, til de er helt møre. Hæld vandet fra, og blend broccoli og blomkål godt sammen med smør og persille. Smag til med salt og peber.

Smør et ildfast fad med lidt smør, og kom kødsovsen heri. Fordel grøntsagsmosen ovenpå, og brug en gaffel til at lave riller og små toppe i mosen.

Sæt fadet i ovnen, og bag det i 25-30 min. ved 225 grader.

Gem halvdelen af retten til dag 6.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 557 kcal

Kulhydrat: 28 g

Protein: 37 g

Fedt: 33 g

# Kylling med hytteost i ovn og spidskålssalat



## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skær evt. fedt og sener af kyllingefiletten, og pres den tykke side lidt fladere med håndfladen, så tykkelsen bliver mere jævn. Skær små ridser eller lommer i fileten, og krydr den med salt og peber.

Pil hvidløg, og pres det eller riv det fint. Skyl peberfrugt, og skær kerner og de hvide hinder fra. Hak peberfrugten fint. Skyl persille, og hak det fint. Rør hvidløg, peberfrugt og persille sammen med hytteosten.

Bland tomatpuré og paprika i hytteostblandingen, og krydr godt med salt og peber.

Kom hytteosten ovenpå kyllingefiletten, og skub det godt ned i lommerne. Kom kyllingefiletten i ovnen, og steg den i 20-22 minutter, til den er helt gennemstegt.

## Spidskålssalat:

Skyl spidskålen, og snit den fint. Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler. Skyl agurken, og skær de våde kerner fra. Skær også agurken i fine strimler. Du kan også rive både gulerod og agurk på den grove side af rivejernet.

Skyl purløg, og hak det helt fint. Pil hvidløg, og pres eller riv det helt fint. Rør purløg og hvidløg sammen med creme fraiche og citronsaft, og smag dressingen til med salt og peber.

Bland spidskål, gulerødder og agurk sammen med dressingen, og servér salaten til de lækre kyllingefileter.

## TIL 1 PERSON

1 kyllingefilet

Salt

Peber

¼ fed hvidløg

¼ peberfrugt

¼ bdt persille

70 g hytteost

½ tsk koncentreret tomatpuré

¼ tsk paprika

## Spidskålssalat:

¼ spidskål

50 g gulerødder

¼ agurk

¼ bdt purløg

¼ fed hvidløg

75 g creme fraiche

½ tsk citronsaft

# Kylling med hytteost i ovn og spidskålssalat



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 364 kcal

Kulhydrat: 11 g

Protein: 44 g

Fedt: 14 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1/4 agurk *(til spidskålssalat)*
- 3 peberfrugter *(til lasagne, oksekød i fad og kylling med hytteost)*
- 1 blomkål *(til kylling i fad med karrysovs, blomkålsris og oksekød i fad)*
- 3/4 broccoli *(til lasagne og oksekød i fad)*
- 1 spidskål *(til kylling i fad med karrysovs, lasagne og spidskålssalat)*
- 1 citron *(til kylling i fad med karrysovs og spidskålssalat)*
- 450 g gulerødder *(til kylling i fad med karrysovs, lasagne, oksekød i fad og spidskålssalat)*
- 5 fed hvidløg *(til kylling i fad med karrysovs, lasagne, oksekød i fad, kylling med hytteost og spidskålssalat)*
- 3 løg *(til kylling i fad med karrysovs, lasagne og oksekød i fad)*
- 1 bdt persille *(til omelet med laks, oksekød i fad og kylling med hytteost)*
- 1 bdt purløg *(til omelet med laks og spidskålssalat)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 150 g kyllingeinderfilet *(til kylling i fad med karrysovs)*
- 1 kyllingefilet *(til kylling med hytteost)*
- 500 g hakket oksekød *(til lasagne og oksekød i fad)*
- 50 g røget laks *(til omelet med laks)*

## MEJERIPRODUKTER

- 75 g creme fraiche *(til spidskålssalat)*
- 470 g hytteost *(til lasagne, omelet med laks og kylling med hytteost)*
- 75 g revet mozzarella *(til lasagne)*
- 40 g smør *(til oksekød i fad)*
- 4 æg *(lasagne og omelet med laks)*

## KRYDDERIER

- 2 tsk oregano *(til lasagne og oksekød i fad)*
- 1 3/4 spsk paprika *(til lasagne, oksekød i fad og kylling med hytteost)*
- 1/2 spsk spidskommen *(til lasagne og oksekød i fad)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*



## **KONSERVES**

1 ds hakkede tomater (*til lasagne og oksekød i fad*)

¼ ds kokosmælk (*til kylling i fad med karrysovs og blomkålsris*)

2 ¼ spsk koncentreret tomatpuré (*til lasagne, oksekød i fad og kylling med hytteost*)

¾ spsk rød karrypasta eller almindelig karrypulver (*kylling i fad med karrysovs*)

## **DIVERSE**

¼ terning hønsbouillon (*kylling i fad med karrysovs*)

½ dl olie (*kylling i fad med karrysovs, lasagne og omelet med laks*)