

MADPLAN



Dag 1

Små farsbrød i fad



Dag 2

Wraps med kylling



Dag 3

Hakkebøffer i fad



Dag 4

Kyllingefrikadeller og spidskålssalat



Dag 5

Bagt laks i ovn med pasta og spidskålssalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Små farsbrød i fad



TIL 3 PERSONER

400 g hakket oksekød
¾ tsk salt
¾ rødløg (gem resten til dag 2)
1 lille fed hvidløg
35 g soltørrede tomater (hakkede)
20 g revet parmesanost
1 æg
¾ spsk tomatpuré (gem resten til dag 3)
3 skiver parmaskinke eller serranoskinke
½ bdt basilikum
525 g tomat sauce
¾ dl grøn pesto
1 kugle mozzarellaost

Tilbehør:

300 g pasta

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rør kødet sejt med salt. Hak rødløg fint, og pres hvidløget. Kom begge dele op til kødet i skålen sammen med de hakkede soltørrede tomater, parmesanost, æg og tomatpuré. Riv eller skær parmaskinken i mindre stykker, hak basilikum, og rør begge dele i farsen.

Hæld tomatsaucen op i bunden af et lille ovnfast fad. Form farsen til små farsbrød, og læg dem ned i tomatsaucen. Fordel pestoen ovenpå. Skær mozzarellaen i skiver, og fordel dem på farsbrødene.

Sæt fadet i ovnen, og lad det stege ca. 30-35 min., til farsbrødene er gennemstegte, og osten er gylden.

Kog imens pastaen efter anvisningen på pakken.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 916 kcal

Kulhydrat: 95 g

Protein: 56 g

Fedt: 34 g

Wraps med kylling



FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingebryster i tynde strimler, og steg dem i olie med det valgte krydderi. Lad kyllingestrimlerne køle af – de kan sagtens laves dagen før.

Skyl spinat, og lad det dryppe af. Skær rødløg i tynde strimler.

TIL 3 PERSONER

3 kyllingebryster
3 spsk olie
Krydderier til kyllingen (jeg anvendte en mexicansk chiliblanding)
60 g spinat
1 ½ rødløg (gem resten til dag 3)

Guacamole:

3 avocadoer
¾ dl creme fraiche
1 lille fed hvidløg
Citronsaft
Salt
Peber

Derudover:

6 tortillapandekager

Guacamole:

Halver avocadoerne, og tag kødet ud. Mos det sammen med creme fraiche. Pres hvidløg, og tilsæt det sammen med citron. Smag til med salt og peber.

Smør et lag guacamole ud på hver pandekage, og tilføj kylling, spinat og løg. Rul pandekagerne sammen, og skær dem evt. over på midten, så man kan se, hvad der er indeni.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 942 kcal
Kulhydrat: 82 g
Protein: 42 g
Fedt: 47 g

Hakkebøffer i fad



TIL 3 PERSONER

2 peberfrugter
¾ bdt persille
1 stort fed hvidløg
¾ rødløg
375 g hakket oksekød
Salt
Peber
¾ spsk smør
1 ½ spsk olie
¾ pk bacon
1 ½ spsk paprika
Ca. 30 g tomatpuré
2 dl madlavningsfløde
¾ dl mælk

Tilbehør:

300 g pasta eller 2 ¼ dl ris

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen på 200 grader.

Snit og hak peberfrugter, persille, hvidløg og rødløg fint, og stil det til side.

Form oksekødet til tre hakkebøffer, og krydr dem med salt og peber på begge sider. Brun hakkebøfferne af i smør og olie på en pande, og læg dem over i et ildfast fad.

Steg bacon af på panden, indtil det næsten er sprødt, og tilsæt derefter hvidløg og rødløg. Vent 1 minut, og tilsæt derefter paprika, og lad det stege videre i ca. 30 sekunder. Tilsæt peberfrugt og tomatpuré. Rør alle ingredienserne godt sammen, og tilsæt madlavningsfløde, mælk og persille. Lad saucen koge i et par minutter, og smag til med salt og peber.

Hæld saucen over hakkebøfferne, og sæt fadet i ovnen i ca. 30 minutter, eller indtil bøfferne er færdige.

Kog imens pasta eller ris efter anvisning på pakken.

Næringsindhold pr person:

Med pasta til:

Kalorier: 884 kcal
Kulhydrat: 92 g
Protein: 46 g
Fedt: 37 g

Med ris til:

Kalorier: 826 kcal
Kulhydrat: 82 g
Protein: 43 g
Fedt: 36 g

Kyllingefrikadeller og spidskålssalat



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

400 g hakket kylling
½ tsk salt
½ dl grovvalsedede havregryn
1 æg
1 fed hvidløg
1 rødløg (lille)
¼ bdt persille
60 g spinat
2 tsk soltørrede tomater
1 rød peberfrugt
75 g feta (helst i blok)
Ca. 3 spsk olie (til stegning)

Spidskålssalat:

OBS! Der laves en stor portion salat, så der også er til dag 5)

1 stort spidskål
60 g pinjekerner
120 g soltørrede tomater
½ bdt frisk basilikum
2 ½ spsk olivenolie
2 ½ spsk balsamico

Tip: Du kan evt. servere noget af den overskydende feta til spidskålssalaten.

FREMGANGSMÅDE

Kom det hakkede kyllingekød op i en skål sammen med salt. Rør det godt sammen, og lad det stå i 10 minutter. Rør havregryn og æg i.

Pres hvidløg, og hak rødløg, persille, spinat og soltørrede tomater fint. Skær peberfrugten i små tern. Rør det hele i farsen. Smuldr fetaen over, og bland det forsigtigt i.

Form farsen til kyllingefrikadeller, og steg dem i olie på en pande ved middel varme, til de er helt gennemstegte. Lav spidskålssalaten, imens kyllingefrikadellerne steger.

Spidskålssalat:

Skyl spidskålen, og snit den fint - undgå den hårde stok i midten.

Rist pinjekernerne på en tør pande ved middel varme, indtil de er lysebrune. Lad dem derefter køle af.

Skær de soltørrede tomater i strimler (hvis de ikke allerede er det), og bland dem med spidskålen.

Pluk basilikumbladene, skyl dem og lad dem dryppe godt af. Dup dem evt. tørre med lidt køkkenrulle. Bland dem i spidskålssalaten. Kom den ene halvdel af salaten op i en lufttæt beholder, og gem den til fredag.

Hæld olivenolie og balsamico over ved servering, og drys med de ristede pinjekerner.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 599 kcal
Kulhydrat: 22 g
Protein: 32 g
Fedt: 41 g

Bagt laks i ovn med pasta og spidskålssalat



FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 190 grader.

Kom laksen i et ovnfast fad med skindsiden nedad. Hæld mornaysaucen over laksen, så den dækker helt. Drys parmesanosten henover, og drys med peber.

Bag laksen i ca. 30 minutter, eller til osten er smeltet og gylden.

Tilbehør:

Kog pastaen efter anvisning på pakken.

Kom mornaysauce i en gryde, og varm den igennem. Pres saften fra citronen, og bland den med den nu lune mornaysauce. Kom den kogte pasta op i mornaysaucen, og anret den derefter i dybe tallerkener.

Læg den bagte laks på toppen af pastaen, og server med det samme.

Find den sidste halvdel af spidskålssalaten frem, og hæld olivenolie og balsamico over.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1456 kcal

Kulhydrat: 102 g

Protein: 74 g

Fedt: 80 g

TIL 3 PERSONER

600 g laks

3 ½ dl mornaysauce

75 g revet parmesanost

Peber

Tilbehør:

270 g pasta

3 ½ dl mornaysauce

¾ citron

Salt

Derudover:

Den gemte spidskålssalat fra dag 4

2 ½ spsk olivenolie

2 ½ spsk balsamico

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 3 avocadoer *(til wraps)*
- 1 stort spidskål *(til spidskålssalat)*
- 120 g spinat *(til wraps og kyllingefrikadeller)*
- 2 citroner *(til wraps og bagt laks)*
- 3 røde peberfrugter *(til hakkebøffer i fad og kyllingefrikadeller)*
- 1 bdt persille *(til hakkebøffer i fad og kyllingefrikadeller)*
- 1 bdt frisk basilikum *(til små farsbrød i fad og spidskålssalat)*
- 4 rødløg *(til små farsbrød i fad, wraps, hakkebøffer i fad og kyllingefrikadeller)*
- 4 fed hvidløg *(til små farsbrød i fad, wraps og hakkebøffer i fad)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 775 g hakket oksekød *(til små farsbrød i fad og hakkebøffer i fad)*
- 400 g hakket kyllingekød *(til kyllingefrikadeller)*
- 3 kyllingebryster *(til wraps)*
- 600 g laks *(til bagt laks)*
- 3 skiver parmaskinke eller serranoskinke *(til små farsbrød i fad)*
- ¾ pk bacon *(til hakkebøffer i fad)*

MEJERIPRODUKTER

- ¾ dl creme fraiche *(til wraps)*
- 2 dl madlavningsfløde *(til hakkebøffer i fad)*
- ¾ dl mælk *(til hakkebøffer i fad)*
- ¾ spsk smør *(til hakkebøffer i fad)*
- 7 dl mornaysauce *(til bagt laks)*
- 1 kugle mozzarellaost *(til små farsbrød i fad)*
- 75 g feta *(til kyllingefrikadeller)*
- 95 g revet parmesanost *(til små farsbrød i fad og bagt laks)*

KONSERVES

- ¾ dl grøn pesto *(til små farsbrød i fad)*
- Ca. 165 g soltørrede tomater *(til små farsbrød i fad, kyllingefrikadeller og spidskålssalat)*
- Ca. 45 g tomatpuré *(til små farsbrød i fad og hakkebøffer i fad)*
- 525 g tomat sauce *(til små farsbrød i fad)*

PASTA OG RIS

- 570 g pasta *(til små farsbrød i fad og bagt laks)*
- 2 ¼ dl ris eller 300 g pasta *(til hakkebøffer i fad - tilbehør)*

KRYDDERIER

1 ½ spsk paprika (*til hakkebøffer i fad*)

Valgfri krydderiblanding, f.eks. en mexicansk chiliblanding (*til wraps*)

Peber (*til alle opskrifter*)

Salt (*til alle opskrifter*)

DIVERSE

60 g pinjekerner (*til spidskålssalat*)

½ dl grovvalsedede havregryn (*til kyllingefrikadeller*)

6 tortillapandekager (*til wraps*)

5 spsk olivenolie (*til spidskålssalat*)

7 ½ spsk olie (*til wraps, hakkebøffer i fad og kyllingefrikadeller*)

5 spsk balsamico (*til spidskålssalat*)

2 æg (*til små farsbrød i fad og kyllingefrikadeller*)