

MADPLAN



Dag 1

Torsk i fad med karrysauce



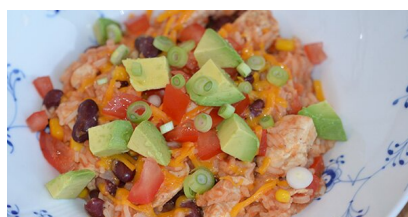
Dag 2

Ægekage med broccoli, skinke og ost i ovnen



Dag 3

Nemt porrefad



Dag 4

Gryderet med kylling og ris



Dag 5

Spaghetti med kødboller i ovn



Dag 6

Brændende kærlighed med grøntsager



Dag 7

Paprikagryde med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Torsk i fad med karrysauce



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

2 porrer
1 lille æble
1 ½ spsk smør
1 spsk karry
2 dl fløde
½ spsk hvedemel
200 g torsk
Salt
Peber
Evt. ¼ terning grøntsagsbouillon eller
fiskebouillon (kan sagtens udelades)
2 dl ris

FREM GANGSMÅDE

Rengør porrerne, og skær dem i skiver. Skræl æblet, og skær det i små tern.

Tænd ovnen på 180 grader.

Smelt smørret på en pande, og svits karryen deri. Kom porrerne på panden, og svits dem lidt, inden æblet også tilsættes. Lad det stege ved middel varme, indtil porrerne er møre.

Rør fløde og hvedemel sammen, og kom det på panden, mens der røres. Tilsæt evt. bouillonterning. Smag til med salt og peber.

Rengør torskestykkerne, og krydr dem med salt og peber. Kom karryblandingen fra panden i et ildfast fad, og læg torskestykkerne på toppen.

Sæt fadet i ovnen, og bag ved 180 grader i 10-15 minutter (afhængig af ovnen og fiskens tykkelse).

Kog imens risene efter anvisningen på pakken.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 951 kcal
Kulhydrat: 86 g
Protein: 32 g
Fedt: 52 g

Æggekage med broccoli, skinke og ost i ovnen



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

Lidt olie

½ broccoli (gem resten til dag 6)

½ løg (gem resten til dag 4)

½ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

100 g skinketern

50 g revet ost

6 æg

½ tsk salt

¼ tsk peber

FREM GANGSMÅDE

Skyl broccolien, og skær den i små buketter/stykker. Hak løget. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Smør et ildfast fad med olie, og kom broccoli, løg, forårsløg og skinketern i fadet. Drys revet mozzarella ovenpå.

Pisk æg sammen med salt og peber, og fordel æggemassen over retten.

Bag æggekagen i ovnen ved 200 grader i ca. 25-30 minutter, eller til den er gylden.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 490 kcal

Kulhydrat: 12 g

Protein: 43 g

Fedt: 29 g

Nemt porrefad



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

400 g kartofler

Smør eller olie til at smøre fadet og til stegning

250 g hakket oksekød

1 fed hvidløg

1 porre

½ ds hakkede tomater (gem resten til dag 4)

1 spsk paprika

Salt

Peber

1 ¼ dl fløde

75 g revet ost

FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne, og skær dem i skiver. Smør et ildfast fad med smør eller olie, og læg kartoffelskiverne i bunden af fadet.

Brun kødet i smør på en pande.

Hak hvidløg fint, og lad det stege med kødet.

Rens porren, skær den i skiver, og kom dem på panden.

Tilsæt hakket tomat, paprika, salt og peber. Lad det stege ved høj varme i et par minutter. Hæld blandingen over kartoflerne i det ildfaste fad. Hæld ligeledes fløden over.

Bag i ovnen i 20 minutter ved 200 grader. Drys revet ost over, og bag i yderligere 15-20 minutter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 624 kcal

Kulhydrat: 48 g

Protein: 45 g

Fedt: 29 g

Gryderet med kylling og ris



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

½ løg
1 lille fed hvidløg
1 spsk olie
2 kyllingefileter
½ rød peberfrugt (gem resten til dag 7)
1 dl ris
2 dl hønsebouillon
½ ds kidneybønner
½ ds hakkede tomater
Evt. 1 dl majs
½ tsk spidskommen
Evt. ½ tsk chilipulver
Salt
Peber

Topping:

2 tomater
½ bdt forårsløg
1 avocado
Lidt limesaft eller citronsaft
50 g revet cheddarost
Ca. 200 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint. Steg det i olien i en gryde. Skær kyllingen i mundrette stykker, og kom dem i gryden. Rør godt rundt, så de svitses på alle sider.

Skær peberfrugten i små tern, og kom dem i gryden sammen med risene. Lad dem stege et halvt minuts tid, mens der røres.

Tilsæt hønsebouillon. Hæld væden fra kidneybønnerne, og kom dem i gryden sammen med de hakkede tomater og evt. majs. Tilsæt spidskommen og evt. chili.

Lad retten simre under låg i ca. 15 minutter, eller til risene er færdige.

I mellemtiden gøres toppingen klar. Halvér tomaterne, fjern de bløde kerner, og skær "tomatkødet" i små tern. Snit forårsløgene fint. Skær avocadoen over på langs, fjern stenen, og tag det grønne frugtkød ud med en ske. Skær det i tern, og pres lidt limesaft eller citronsaft over.

Smag retten til med salt og peber, og servér med toppingen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 912 kcal
Kulhydrat: 67 g
Protein: 53 g
Fedt: 47 g

Spaghetti med kødboller i ovn



TIL 2 PERSONER

250 g hakket oksekød
½ løg (gem resten til dag 6)
1 fed hvidløg
½ spsk salt
Peber
½ æg (sammenpisket)
1 spsk rasp
125 g spaghetti
200 g pastasauce
2 dl vand
1 tsk tørret basilikum
1 tsk tørret rosmarin
35 g revet ost

Tilbehør:

350 g gulerødder til gnavegrønt

FREM GANGSMÅDE

Kom hakket oksekød i en skål. Pil og hak løg og hvidløg, og rør det sammen med kødet. Bland salt, peber, æg og rasp i, og rør det sammen til en sammenhængende fars. Lad farsen hvile i køleskabet i 15-30 minutter.

Knæk spaghattien over på midten, og læg den i et fad, hvor der er plads til alle ingredienserne.

Hæld pastasaucen henover. Hæld så vand og krydderier i det tomme pastasauce-glas, sæt låg på, og ryst det. Hæld blandingen over spaghattien. Rør saucen så godt sammen som muligt.

Form farsen til kødboller, og placér dem i tomatsaucen. Læg stanniol over fadet, og bag det i 30 minutter ved 200 grader. Fjern stanniol, og drys ost hen over retten. Bag den i yderligere 10 minutter, eller til kødbollerne er gennemstegte og spaghattien al dente.

Skræl gulerødderne, og skær dem i stave. Servér dem i en skål for sig selv.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 625 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 43 g

Fedt: 18 g

Brændende kærlighed med grøntsager



TIL 2 PERSONER

350 g kartofler
150 g gulerødder
½ hoved broccoli
1 ½ løg
150 g baconern
1 spsk smør
½ dl mælk
Salt
½ bdt purløg

FREMANGSMÅDE

Skræl kartofler og gulerødder. Skær dem ud i mindre stykker, så de alle sammen er ca. samme størrelse.

Kog kartofler og gulerødder helt møre i usaltet vand. Skyl broccolien, skær den ud i buketter, og kom den i gryden, når der er 5 minutters kogetid tilbage. Hæld al vandet fra grøntsagerne, og lad dem dryppe af.

Steg baconen på en pande. Pil og hak løget. Hæld lidt af fedtet fra panden med bacon, og kom løgene på panden sammen med bacon. Steg, til løgene er gyldne, og baconen er sprød.

Kom smør og mælk op i gryden med grøntsagerne. Blend grøntsagerne til mos med en stavblender, eller mos dem i hånden med en kartoffelmoser. Smag mosen til med salt.

Top mosen med bacon, løg og finthakket purløg, og vupti, så er den brændende kærlighed klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 506 kcal
Kulhydrat: 40 g
Protein: 19 g
Fedt: 28 g

Paprikagryde med kylling



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

100 g baconern
2 stk kyllingefilet
Salt
Peber
1 løg
1 ½ rød peberfrugt
evt. lidt olie
1 ½ spsk paprika
½ spsk koncentreret tomatpuré
1 ¾ dl fløde
¾ dl mælk
½ dl vand
½ spsk ketchup
½ hønsebouillonterning
½ bdt persille
2 dl ris

FREMGANGSMÅDE

Start med at stege baconen sprød på en pande. Skær imens kyllingefileterne ud i mundrette stykker, og krydr dem med salt og peber. Læg den stegte bacon på et stykke fedtsugende papir, og steg kyllingestykkerne i baconfedtet. Tag stykkerne op, og læg dem til side.

Hak løget fint, og skær peberfrugten i tern. Kom evt. lidt olie på panden, hvis der mangler fedtstof, og svits løg og peberfrugt ved middelsvag varme, til løgene er klare, og peberfrugterne begynder at blive bløde.

Tilsæt paprika og tomatpuré, og svits det med i fem minutter. Rør fløde, mælk, vand og ketchup i, og smuldr bouillonterningen i. Lad sovsen simre ca. 10 minutter.

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Kom bacon og kylling i, og varm det godt igennem. Gem evt. lidt sprødstegt bacon til at drysse over retten inden servering. Smag til med salt og peber.

Hak persillen, og vend den i retten inden servering. Hold evt. lidt tilbage til pynt.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1057 kcal

Kulhydrat: 82 g

Protein: 49 g

Fedt: 58 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 avocado *(til gryderet med kylling og ris)*
- 1 broccoli *(til æggekage med broccoli og brændende kærlighed)*
- 1 bdt forårsløg *(til æggekage med broccoli og gryderet med kylling og ris)*
- 500 g gulerødder *(til spaghetti med kødboller i ovn og brændende kærlighed)*
- 750 g kartofler *(til nemt porrefad og brændende kærlighed)*
- 3 fed hvidløg *(til nemt porrefad, gryderet med kylling og ris og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 4 løg *(til æggekage med broccoli, gryderet med kylling og ris, spaghetti med kødboller i ovn, brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 3 porrer *(til torsk i fad med karry og nemt porrefad)*
- 2 røde peberfrugter *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 2 tomater *(til gryderet med kylling og ris)*
- 1 lille æble *(til torsk i fad med karry)*
- ½ bdt persille *(til paprikagryde med kylling)*
- ½ bdt purløg *(til brændende kærlighed)*
- Limesaft eller citronsaft *(til gryderet med kylling og ris)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 250 g bacontern *(til brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 500 g hakket oksekød *(til nemt porrefad og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 4 stk kyllingefilet *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 100 g skinketern *(til æggekage med broccoli)*
- 200 g torsk *(til torsk i fad med karry)*

MEJERIPRODUKTER

- 5 dl fløde *(til torsk i fad med karry, nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*
- 1 ¼ dl mælk *(til brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 50 g revet cheddarost *(til gryderet med kylling og ris)*
- 160 g revet ost *(til æggekage med broccoli, nemt porrefad og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 3 spsk smør *(til torsk i fad med karry, nemt porrefad og brændende kærlighed)*
- Ca. 200 g creme fraiche *(til gryderet med kylling og ris)*

PASTA OG RIS

- 5 dl ris *(til torsk i fad med karry, gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 125 g spaghetti *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

KONSERVES

½ ds kidneybønner *(til gryderet med kylling og ris)*

1 ds hakkede tomater *(til gryderet med kylling og ris og nemt porrefad)*

200 g pastasauce *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

½ spsk koncentreret tomatpuré *(til paprikagryde med kylling)*

Evt. 1 dl majs *(til gryderet med kylling og ris)*

KRYDDERIER

½ tsk spidskommen *(til gryderet med kylling og ris)*

1 spsk karry *(til torsk i fad med karry)*

2 ½ spsk paprika *(til nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*

1 tsk tørret basilikum *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

1 tsk tørret rosmarin *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

Evt. ½ tsk chilipulver *(til gryderet med kylling og ris)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

Evt. ¼ terning grøntsagsbouillon eller fiskebouillon *(til torsk i fad med karry)*

1 hønsebouillonterning *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*

½ spsk hvedemel *(til torsk i fad med karry)*

1 spsk rasp *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

½ spsk ketchup *(til paprikagryde med kylling)*

Ca. 2 spsk olie *(til æggekage med broccoli, nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*

6 ½ æg *(til æggekage med broccoli og spaghetti med kødboller i ovn)*