

# MADPLAN



## Dag 1

Torsk i fad med karrysauce



## Dag 2

Æggekage 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 3 PERSONER

3 porrer  
1 stort æble  
2 spsk smør  
1 ½ spsk karry  
3 dl fløde  
¾ spsk hvedemel  
300 g torsk  
Salt  
Peber  
Evt. ¼ terning grøntsagsbouillon eller  
fiskebouillon (kan sagtens udelades)  
3 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 3 PERSONER

Lidt olie

1 ¼ broccoli (gem resten til dag 6)

1 lille løg

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

150 g skinketern

75 g revet ost

9 æg

¾ 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 3 PERSONER

600 g kartofler

Smør eller olie til at smøre fadet og til stegning

375 g hakket oksekød

1 stort fed hvidløg

2 porrer

1 ds hakkede tomater

2 spsk paprika

Salt

Peber

1 ¾ dl fløde

125 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 porrerne, skær dem 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 3 PERSONER

1 lille løg  
1 lille fed hvidløg  
1 ½ spsk olie  
3 kyllingefileter  
1 rød peberfrugt  
1 ½ dl ris  
3 dl hønsbouillon  
1 ds kidneybønner  
1 ds hakkede tomater  
Evt. 1 ½ dl majs  
¾ tsk spidskommen  
Evt. ¾ tsk chilipulver  
Salt  
Peber

### **Topping:**

3 tomater  
¾ bdt forårsløg  
2 avocadoer  
Lidt limesaft eller citronsaft  
75 g revet cheddarost  
Ca. 300 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 hønsbouillon. 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 avocadoerne over på langs, fjern stenene, 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 3 PERSONER

375 g hakket oksekød

1 lille løg

2 små fed hvidløg

¾ spsk salt

Peber

1 æg

1 ½ spsk rasp

200 g spaghetti

320 g pastasauce

3 dl vand

1 ½ tsk tørret basilikum

1 ½ tsk tørret rosmarin

50 g revet ost

## Tilbehør:

525 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 spaghe ttien 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 spaghe ttien. Rør saucen så godt sammen som muligt.

Form farsen til kødboller, og placér dem i tomatsaucen. Læg stanni ol over fadet, og bag det i 30 minutter ved 200 grader. Fjern stanni ol, og drys ost hen over retten. Bag den i yderligere 10 minutter, eller til kødbollerne er gennemstegte og spaghe ttien 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 3 PERSONER

525 g kartofler  
225 g gulerødder  
¾ hoved broccoli  
2 løg  
225 g baconern  
1 ½ spsk smør  
¾ dl mælk  
Salt  
1 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 løgene. 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 3 PERSONER

150 g baconern

3 stk kyllingefilet

Salt

Peber

1 stort løg

2 røde peberfrugter

Evt. lidt olie

2 ¼ spsk paprika

¾ spsk koncentreret tomatpuré

2 ½ dl fløde

1 ¼ dl mælk

¾ dl vand

¾ spsk ketchup

¾ hønsebouillonterning

1 bdt persille

3 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 peberfrugterne 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

- 2 avocadoer *(til gryderet med kylling og ris)*
- 2 hoveder broccoli *(til æggekage med broccoli og brændende kærlighed)*
- 1 bdt forårsløg *(til æggekage med broccoli og gryderet med kylling og ris)*
- 750 g gulerødder *(til spaghetti med kødboller i ovn og brændende kærlighed)*
- 1125 g kartofler *(til nemt porrefad og brændende kærlighed)*
- 4 fed hvidløg *(til nemt porrefad, gryderet med kylling og ris og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 6 løg *(til æggekage med broccoli, gryderet med kylling og ris, spaghetti med kødboller i ovn, brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 5 porrer *(til torsk i fad med karry og nemt porrefad)*
- 3 røde peberfrugter *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 3 tomater *(til gryderet med kylling og ris)*
- 1 stort æble *(til torsk i fad med karry)*
- 1 bdt persille *(til paprikagryde med kylling)*
- 1 bdt purløg *(til brændende kærlighed)*
- Limesaft eller citronsaft *(til gryderet med kylling og ris)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 375 g bacontern *(til brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 750 g hakket oksekød *(til nemt porrefad og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 6 stk kyllingefilet *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 150 g skinketern *(til æggekage med broccoli)*
- 300 g torsk *(til torsk i fad med karry)*

## MEJERIPRODUKTER

- 7 ¼ dl fløde *(til torsk i fad med karry, nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*
- 2 dl mælk *(til brændende kærlighed og paprikagryde med kylling)*
- 75 g revet cheddarost *(til gryderet med kylling og ris)*
- 250 g revet ost *(til æggekage med broccoli, nemt porrefad og spaghetti med kødboller i ovn)*
- 4 ½ spsk smør *(til torsk i fad med karry, nemt porrefad og brændende kærlighed)*
- Ca. 300 g creme fraiche *(til gryderet med kylling og ris)*

## PASTA OG RIS

- 7 ½ dl ris *(til torsk i fad med karry, gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*
- 200 g spaghetti *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

## KONSERVES

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

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

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

$\frac{3}{4}$  spsk koncentreret tomatpuré *(til paprikagryde med kylling)*

Evt. 1  $\frac{1}{2}$  dl majs *(til gryderet med kylling og ris)*

## KRYDDERIER

$\frac{3}{4}$  tsk spidskommen *(til gryderet med kylling og ris)*

1  $\frac{1}{2}$  spsk karry *(til torsk i fad med karry)*

4  $\frac{1}{4}$  spsk paprika *(til nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*

1  $\frac{1}{2}$  tsk tørret basilikum *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

1  $\frac{1}{2}$  tsk tørret rosmarin *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

Evt.  $\frac{3}{4}$  tsk chilipulver *(til gryderet med kylling og ris)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

## DIVERSE

Evt.  $\frac{1}{4}$  terning grøntsagsbouillon eller fiskebouillon *(til torsk i fad med karry)*

1  $\frac{1}{2}$  hønsebouillonterning *(til gryderet med kylling og ris og paprikagryde med kylling)*

$\frac{3}{4}$  spsk hvedemel *(til torsk i fad med karry)*

1  $\frac{1}{2}$  spsk rasp *(til spaghetti med kødboller i ovn)*

$\frac{3}{4}$  spsk ketchup *(til paprikagryde med kylling)*

Ca. 3 spsk olie *(til æggekage med broccoli, nemt porrefad og paprikagryde med kylling)*

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