

MADPLAN



Dag 1

Pizzalasanagne med squash



Dag 2

Blomkålsfad med bacon



Dag 3

Spinatpandekager med kødfyld



Dag 4

Stegte blomkålsris med kylling og grøntsager



Dag 5

Kylling med ost og bacon,
gulerodsfritter og salat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Pizzalasagne med squash



TIL 1 PERSON

Kødsovs:

Obs! Der laves dobbelt portion kødsovs, hvor halvdelen skal bruges på dag 3, så mængderne ser således ud:

75 g gulerod
¾ lille rødløg (gem resten til dag 3)
1 spsk olie
1 peberfrugt
1 fed hvidløg
250 g hakket oksekød
¼ spsk tørret oregano
30 g koncentreret tomatpuré
½ ds hakkede tomater
Salt
Peber

Derudover:

1 lille squash
Lidt ekstra olie
50 g flødeost
10 g revet parmesanost
1 æg
½ spsk sødmælk
Ca. 5 skiver pepperoni

Tip: Hvis du gerne vil have lidt ekstra grønt til retten, kan du servere gulerodsstave til.

FREMANGSMÅDE

Skræl guleroden, og skær den i små tern. Pil rødløg, og hak det fint. Svits grøntsagerne ved middel varme i olien i ca. fem minutter. Skyl imens peberfrugten, og skær den i tern. Pil hvidløg. Tilsæt peberfrugten til panden, og pres hvidløg i. Svits det med et par minutter.

Skub grøntsagerne til side på panden, og skru op for varmen. Brun det hakkede oksekød af. Tilsæt oregano og koncentreret tomatpuré, og lad det stege med i et minut. Tilsæt hakkede tomater, og krydr kødsovsen med salt og peber. Lad den simre, imens resten forberedes.

Skyl squashen, og skær enderne af. Skær den i skiver på langs, så du får lange strimler, der er ca. et par millimeter tykke.

Fordel skiverne på bageplader beklædt med bagepapir. Drys med salt, og dryp lidt olie over. Bag squashen i 10 minutter, og dup herefter skiverne med lidt køkkenrulle, så noget af den overskydende fugt suges op.

Pisk flødeost, revet parmesanost, æg og sødmælk sammen, og krydr med salt og peber.

Gem halvdelen af kødsovsen i en lufttæt beholder til dag 3.

Start med at komme en smule af den resterende halvdel kødsovs i bunden af lasagnefadet, og læg et lag squashplader ovenpå. Byg dernæst lasagnen op med kødsovs, ostesovs, pepperoni og squashplader. Fortsæt således med resten af ingredienserne.

Pizzalasagne med squash



Fryseegnet: Ja

FREM GANGSMÅDE

Bag pizzalasagnen i 20 minutter, og lad den gerne stå og sætte sig fem minutter efter bagning.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 752 kcal

Kulhydrat: 27 g

Protein: 45 g

Fedt: 54 g

Blomkålsfad med bacon



TIL 1 PERSON

2 skiver bacon
¼ blomkål (gem resten til dag 4)
½ lille fed hvidløg
1 forårsløg
75 g flødeost
1 æg
¼ tsk salt
Peber
25 g revet cheddarost
½ tomat (gem resten til dag 5)

Tilbehør:

OBS! Der koges ekstra grønne bønner, som skal bruges på dag 4

200 g grønne bønner

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne på en bageplade med bagepapir, og sæt dem ind i ovnen, imens den varmer op. Giv dem ca. 10 minutter - de skal være gyldne og næsten sprøde, inden de tages ud.

Fjern stok og blade fra blomkålen, og skyl hovedet. Skær blomkålshovedet i buketter. Pas på, at de ikke bliver for små, da de så vil få for meget i ovnen. Kom blomkålsbuketterne op i et smurt ildfast fad.

Pil hvidløg, og pres det over blomkålen i fadet. Skyl forårsløg, snit det fint, og kom også disse i fadet. Bland grøntsagerne godt sammen.

Pisk flødeost sammen med æg og salt, og krydr med peber. Tilsæt halvdelen af den revne cheddarost, og hæld æggemassen over grøntsagerne i fadet. Drys med det resterende cheddarost.

Skyl tomaten, og skær den i skiver. Bræk baconskiverne i mindre stykker. Fordel både tomat og bacon ovenpå osten i fadet. Sæt fadet i ovnen, og bag det i 20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er gylden. Imens fadet er i ovnen, kan du forberede de grønne bønner.

Skyl bønnerne, og nip enderne af. Kog dem i letsaltet vand i 5-8 minutter, til de er møre, men stadig har bid. Gem ca. ¼ af bønnerne til dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 561 kcal

Kulhydrat: 14 g

Protein: 29 g

Fedt: 41 g

Spinatpandekager med kødfyld



Fryseegnet: Ja (pandekager og kødsovs er)

TIL 1 PERSON

Spinatpandekager:

100 g frossen hakket spinat (optøet)
2 æg
3 spsk sødmælk
Lidt salt
Lidt olie til stegning

Creme fraiche dressing:

OBS! Der laves dobbeltportion af dressing, for halvdelen skal bruges på dag 5, så mængderne ser således ud:

150 g creme fraiche
¼ bdt persille (gem resten til dag 5)
1 lille fed hvidløg
Salt
Peber

Fyld:

Resten af kødsovsen fra dag 1
½ hjertesalat (gem resten til dag 5)
½ peberfrugt (gem resten til dag 4)
¼ lille rødløg
30 g feta

FREMGANGSMÅDE

Spinatpandekager:

Pres al væden ud af den optøede spinat. Pisk det sammen med æg, sødmælk og salt.

Steg spinatpandekagerne i lidt smør eller olie ved middel varme. Sørg for ikke at vende dem for tidligt, da pandekagerne i så fald vil gå i stykker. De skal gerne være lidt brunede i kanten, inden de vendes. Forbered fyldet, imens pandekagerne steger.

Dressing:

Kom creme fraichen op i en skål. Skyl persille, og hak det fint. Pil hvidløg, og pres det. Rør persille og hvidløg i creme fraichen, og smag dressing til med salt og peber. Gem halvdelen af dressing til dag 5.

Fyld:

Opvarm kødsovsen.

Skyl hjertesalat, og snit det. Skyl peberfrugten, og skær den i tern - husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Pil rødløg, og snit det fint.

Servér spinatpandekagerne med dressing, kødsovsen, grøntsagerne og fetaen, og lad hver mand fylde sin egen pandekage.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 895 kcal
Kulhydrat: 30 g
Protein: 56 g
Fedt: 59 g

Stegte blomkålsris med kylling og grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

1 kyllingefilet
1 lille fed hvidløg
1 spsk sojasauce

Grøntsager:

75 g gulerod
½ peberfrugt
1 forårsløg
Resten af de kogte grønne bønner fra dag 2
½ blomkål
2 ½ spsk olie (til stegning)
1 lille fed hvidløg
1 ½ spsk sojasauce
1 æg

FREMANGSMÅDE

Skær kyllingefileterne i mundrette bidder, og kom dem op i en skål. Pil hvidløg, og pres det over kyllingen. Tilsæt sojasauce, og lad kyllingen marinere, imens grøntsagerne forberedes.

Skræl guleroden, og skær den i tynde stave. Skyl peberfrugt, fjern de hvide hinder og kerner, og skær også denne i tynde stave. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Skær de grønne bønner over på midten. Skyl blomkålen, og riv både buketter og stok på den grove side af rivejernet.

Varm halvdelen af olien op på en pande eller en wok, og kom både kyllingestykker og marinade på panden. Svits kyllingen ved høj varme, til det er gennemstegt. Pas på, det kan godt sprutte lidt pga. sojasaucen. Tag kyllingen op, og sæt det til side. Tør gerne panden af med et stykke køkkenrulle, så der ikke er nogen brændte bidder tilbage.

Kom den resterende mængde olie på panden, og svits gulerod, peberfrugt, forårsløg og grønne bønner ved høj varme et par minutter. Pil hvidløg, og pres det over grøntsagerne på panden. Tilsæt blomkålsris og sojasauce, og svits yderligere et par minutter.

Pisk ægget let sammen. Skub blomkålsris og grøntsager til side på panden, og hæld æggene på. Rør i dem, så de får konsistens som røræg. Når æggene næsten har sat sig helt, vendes de sammen med de øvrige ingredienser - så er retten klar til servering.

Stegte blomkålsris med kylling og grøntsager



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 702 kcal

Kulhydrat: 20 g

Protein: 48 g

Fedt: 44 g

Kylling med ost og bacon, gulerodsfritter og salat



Fryseegnet: Ja (kyllingen er)

TIL 1 PERSON

Gulerodsfritter:

200 g gulerødder
1 spsk olie
10 g revet parmesanost
¼ tsk salt
¼ tsk oregano
Lidt hvidløgspulver
Peber

Kylling med bacon og ost:

1 skive bacon
25 g flødeost naturel
Lidt hvidløgspulver
¼ tsk paprika
¼ tsk koncentreret tomatpuré
¼ bdt persille
Salt
Peber
1 kyllingefilet
15 g revet cheddarost

Salat:

1 ½ hjertesalat
1 ½ tomat
50 g feta
Resten af creme fraiche dressingen fra dag 3

FREMGANGSMÅDE

Gulerodsfritter:

Forvarm ovnen til 250 grader.

Skræl gulerødderne, og skær dem i relativt tynde stave. Kom dem op i en frysepose, og tilsæt olie og det meste af parmesanosten (gem lidt til at drysse over senere). Tilsæt også salt, oregano, hvidløgspulver, og krydr med peber.

Bind knude på posen, og ryst det godt, så olie, krydderier og parmesanost dækker gulerodsstængerne jævnt.

Beklæd en bageplade med bagepapir, og hæld gulerodsfritterne ud herpå. Drys med det resterende parmesanost. Sæt pladen i ovnen, og giv fritterne 15 minutter. Tag dem herefter ud, og sæt dem til side.

Kylling med ost og bacon:

Kom baconskiven på en bageplade beklædt med bagepapir, og sæt dem i ovnen sammen med gulerødderne. Steg det ca. 7-8 minutter, men hold godt øje med det. Baconen skal være gylden og næsten helt færdigstegt.

Kom flødeost op i en skål, og rør det sammen med hvidløgspulver, paprika og koncentreret tomatpuré. Skyl persillen, og hak det fint. Rør det i flødeosten, og krydr med salt og peber.

Skær ridser på tværs af kyllingefiletten (pas på ikke at skære helt igennem), og krydr dem med salt og peber.

Kylling med ost og bacon, gulerodsfritter og salat



Fryseegnet: Ja (kyllingen er)

FREM GANGSMÅDE

Bræk baconen i mindre stykker. Rør halvdelen i flødeosteblandingen, og smør kyllingefiletten med flødeosten. Sørg for at få det godt ned i ridserne på kyllingen. Drys med revet cheddarost, og kom den resterende halvdel bacon ovenpå.

Skru ned for varmen til 200 grader, og steg kyllingefiletten i ovnen i 20-25 minutter, til den er gennemstegt og gylden på toppen. Sæt gulerodsfritterne tilbage i ovnen de sidste 10 minutter af stegetiden. Er fritterne ikke gyldne, kan de få et par minutter under grill, når kyllingen er færdig.

Salat:

Skyl grøntsagerne. Snit hjertesalaten. Skær peberfrugt og tomat i tern. Bland grøntsagerne sammen, og drys med feta. Servér med resten af den lækre creme fraiche dressing til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 878 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 52 g

Fedt: 60 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 blomkål (til blomkålsfad og stegte blomkålsris)
- 350 g gulerødder (til pizzalasagne, stegte blomkålsris og gulerodsfritter)
- 1 lille squash (til pizzalasagne)
- 200 g grønne bønner (til blomkålsfad og stegte blomkålsris)
- 2 tomater (til blomkålsfad og salat)
- 2 peberfrugter (til pizzalasagne, spinatpandekager, stegte blomkålsris og salat)
- 2 hoveder hjertesalat (til spinatpandekager og salat)
- 2 forårsløg (til blomkålsfad og stegte blomkålsris)
- 1 lille rødløg (til pizzalasagne og spinatpandekager)
- 5 fed hvidløg (til pizzalasagne, blomkålsfad, spinatpandekager og stegte blomkålsris)
- 1 bdt persille (til spinatpandekager og kylling med ost og bacon)

KØD OG FJERKRÆ

- 3 skiver bacon (til blomkålsfad og kylling med ost og bacon)
- Ca. 5 skiver pepperoni (til pizzalasagne)
- 250 g hakket oksekød (til pizzalasagne)
- 2 kyllingefileter (til stegte blomkålsris og kylling med ost og bacon)

MEJERIPRODUKTER

- 150 g flødeost naturel (til pizzalasagne, blomkålsfad og kylling med ost og bacon)
- 40 g revet cheddarost (til blomkålsfad og kylling med ost og bacon)
- 20 g revet parmesanost (til pizzalasagne og gulerodsfritter)
- 80 g feta (til spinatpandekager og salat)
- 150 g creme fraiche (til spinatpandekager og salat)
- 3 ½ spsk sødmælk (til pizzalasagne og spinatpandekager)
- 5 æg (til pizzalasagne, blomkålsfad, spinatpandekager og stegte blomkålsris)

FROST

- 100 g frossen hakket spinat (til spinatpandekager)

KRYDDERIER

- ¼ tsk hvidlødspulver (til kylling med ost og bacon og gulerodsfritter)
- 1 tsk tørret oregano (til pizzalasagne og gulerodsfritter)
- ¼ tsk paprika (til kylling med ost og bacon)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

KONSERVES

1/2 ds hakkede tomater (*til pizzalasagne*)

Ca. 35 g koncentreret tomatpuré (*til pizzalasagne og kylling med ost og bacon*)

DIVERSE

Ca. 3/4 dl olie (*alle opskrifter*)

2 1/2 spsk sojasauce (*til stegte blomkålsris*)