

# MADPLAN



Dag 1  
Cheeseburger-kålwraps



Dag 2  
Kylling i fad med blomkål, porre og ostesovs



Dag 3  
Oksedeller i fad med tomat-flødesovs og blomkåls-broccolimos



Dag 4  
Græsk farsbrød med broccolisalat



Dag 5  
Mørbrad i fad med bacon og porrer

**Obs!**

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Cheeseburger-kålwraps



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

4 skiver bacon  
150 g hakket oksekød  
Salt  
Peber  
Evt. lidt olie til stegning  
25 g revet cheddarost  
40 g mayonnaise  
Lidt koncentreret tomatpuré  
¼ tsk paprika  
Lidt hvidløgspulver  
¼ rødløg (gem resten til dag 3)  
¼ agurk  
60 g cherrytomater  
2 store blade spidskål (gem resten af spidskålen til dag 2)

## FREM GANGSMÅDE

Steg baconen sprød på en pande. Læg skiverne på et stykke køkkenrulle, så de kan dryppe af.

Form imens oksekødet til lidt aflange burgerbøffer (beregnet to bøffer per mand), og krydr dem grundigt med salt og peber. Steg dem i det resterende baconfedt på panden. Kom revet cheddarost på, når bøfferne vendes.

Imens burgerbøfferne steger, kan du lave dressingen. Rør mayonnaise sammen med tomatpuré, paprika og hvidløgspulver, og smag burgerdressingen til med salt og peber.

Pil rødløg, og snit det fint. Skyl agurk og tomater, og skær begge dele i tynde skiver.

Pil hele blade af spidskålen - det er lettest, hvis du skærer lidt af stokken. Skyl bladene, og dup dem tørre med køkkenrulle.

Smør den ene halvdel af spidskålen med burgerdressingen, og fyld wrapsene med burgerbøffer, bacon, rødløg, agurk og tomat. Så er de lækre cheeseburger kålwraps klar til servering.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 865 kcal  
Kulhydrat: 9 g  
Protein: 49 g  
Fedt: 71 g

# Kylling i fad med blomkål, porre og ostesovs



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

¼ blomkål (gem resten til dag 3)

1 lille porre

¼ dl vand

½ dl fløde

¼ hønsebouillonterning (gem resten til dag 5)

50 g revet cheddarost

125 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

Evt. lidt persille

## Stegt spidskål:

½ spidskål (gem resten til dag 5)

15 g smør

## FREMGANGSMÅDE

Skyl blomkål, og skær hovedet i buketter. De må ikke være alt for små, da de så vil få for meget i ovnen. Rens porren grundigt, og snit det fint.

Kom vand, fløde og hønsebouillon op i en gryde, og bring det i kog. Rør rundt, så hønsebouillon opløses. Tilsæt ca. ⅔ af cheddarosten, og lad det smelte i sovsen. Hæld ostesovsen over grøntsagerne i fadet.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet. Drys med den resterende 1/3 cheddarost. Sæt fadet i ovnen, og giv det ca. 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt. Drys evt. med lidt persille inden servering. Lav den stegte spidskål, imens retten er i ovnen.

## Stegt spidskål:

Skyl spidskål, lad det dryppe af, og dup det tørt med lidt køkkenrulle. Skær kålhovedet i kvarte.

Steg spidskålstykkerne i smørret på panden ved middel varme. Vend stykkerne efter et par minutter, eller når de begynder at tage farve. Når de har fået lidt farve på alle tre sider, er de færdige.

Krydr med salt og peber, og servér.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 859 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 53 g

Fedt: 59 g

# Oksedeller i fad med tomat-flødesovs og blomkåls-broccolimos



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

### Oksedeller:

- 1/4 rødløg
- 1/2 fed hvidløg
- 125 g hakket oksekød
- 5 g koncentreret tomatpuré (1/4 spsk)
- 1/2 sammenpisket æg
- 1/2 tsk oregano
- 1/2 tsk salt
- Peber

### Paprikasovs:

- 3/4 peberfrugt (gem resten til dag 4)
- 1/4 rødløg (gem resten til dag 4)
- 1/2 fed hvidløg
- 3/4 dl fløde
- 1/4 ds hakkede tomater
- 10 g koncentreret tomatpuré (ca. 3/4 spsk)
- 1/4 spsk paprika
- 1/4 tsk salt

### Blomkåls-broccolimos:

- 1/4 lille broccoli (gem resten til dag 4)
- 1/4 blomkål (gem resten til dag 5)
- 1/2 fed hvidløg
- 20 g smør
- 1/4 bdt persille

## FREMGANGSMÅDE

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom rødløg og hvidløg op i en skål sammen med hakket oksekød og de øvrige ingredienser til kødbollerne. Ælt det til en sammenhængende fars, og sæt den derefter på køl, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Skyl peberfrugten, og skær den i små tern. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom det op i et ildfast fad. Rør fløde, hakkede tomater, tomatpuré, paprika og salt sammen til en sovs. Krydr med peber, og hæld paprikasovsen over grøntsagerne i fadet. Vend det sammen.

Tag farsen ud af køleskabet, og form det til runde frikadeller. Læg dem oveni sovsen i fadet, og sæt fadet i ovnen. Steg retten i 25 minutter ved 210 grader, til oksedellerne er gennemstegte.

### Blomkåls-broccolimos:

Skyl broccoli og blomkål. Skær toppene af begge slags kål i mindre buketter. Skær det groveste af stokkene, og skær dem i små tern. Kom både stok og buketter op i en gryde, og dæk med vand. Bring det i kog, og lad det simre ca. 15-20 minutter, til både blomkål og broccoli er helt mørt.

Hæld vandet fra blomkål/broccoli. Pil hvidløg, og pres det over broccoli og blomkål. Tilsæt smør og persille, og blend det hele godt sammen med en stavblender, til du har en helt glat mos. Smag blomkåls-broccolimosen til med salt og peber.

### Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 809 kcal
- Kulhydrat: 30 g
- Protein: 40 g
- Fedt: 59 g

# Græsk farsbrød med broccolisalat



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

## TIL 1 PERSON

### Græsk farsbrød:

¼ rødløg  
1 fed hvidløg  
¼ peberfrugt  
250 g hakket svine- og kalvekød  
¼ tsk salt  
½ sammenpisket æg  
50 g feta  
25 g koncentreret tomatpuré  
½ spsk olie

### Broccolisalat:

¾ lille broccoli  
Kogende vand  
½ lille fed hvidløg  
75 g creme fraiche  
Salt  
Peber  
100 g cherrytomater  
¼ rødløg  
25 g feta

### Valgfrit tilbehør - bønnefritter:

*Hvis du synes, der skal lidt ekstra tilbehør til, kan du lave disse lækre bønnefritter*

200 g frosne grønne bønner  
1 ½ spsk olie  
Salt  
Peber  
Evt. hvidløgpulver og paprika

## FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl peberfrugt, og skær også denne i fine tern.

Kom løg, hvidløg, peberfrugt og hakket svine- og kalvekød op i en skål. Tilsæt salt og æg, og ælt det hele godt sammen. Smuldr feta, og rør den forsigtigt i.

Form farsen til et farsbrød, og læg det på en bageplade med bagepapir. Rør koncentreret tomatpuré og olivenolie sammen, og smør det på farsbrødet.

Steg det græske farsbrød i ovnen i 35-40 minutter, til det er gennemstegt. Hvis du gerne vil have bønnefritter til, er det nu, du skal forberede dem, så de kan komme i ovnen. Ellers går du bare videre til broccolisalaten.

### Valgfrit tilbehør - bønnefritter:

Kom de frosne bønner i en frostpose, og hæld olie og krydderier i posen. Ryst posen, så olien fordeles.

Hæld bønnerne ud på en bageplade med bagepapir, og fordel dem, så de ikke ligger ovenpå hinanden. Bag dem i en varm ovn ved 200 grader i ca. 25-30 minutter, til de er gyldne og sprøde.

### Broccolisalat:

Del broccolien i små buketter, kom dem op i en skål, og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå i fem minutter, og hæld vandet fra. Lad broccolien dryppe af, til det er koldt. Du kan også fint springe dette trin over - sørg da blot for at skære broccolien ekstra fint ud.

# Græsk farsbrød med broccolisalat



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

## FREMGANGSMÅDE

Pil hvidløg, og pres det. Bland det sammen med creme fraichen, og smag til med salt og peber. Bland broccolien i.

Skyl cherrytomater, og skær dem i kvarte eller halve, afhængigt af størrelsen. Pil rødløg, og snit det i tynde strimler. Bland det i broccolisalaten sammen med cherrytomaterne. Kom salaten op i en skål.

Smuldr fetaen over salaten, og servér den til det græske farsbrød.

OBS! Opskriften giver en stor portion farsbrød, men rester kan frys ned eller spises til frokost dagen efter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 622 kcal (869 kcal)

Kulhydrat: 23 g (30 g)

Protein: 47 g (50 g)

Fedt: 37 g (57 g)

\*OBS! Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser halvdelen af farsbrødet. Tallene i parentes viser næringsindholdet, hvis man også serverer bønnefritterne til.

# Mørbrad i fad med bacon og porrer



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

1 stor porre  
1/4 spidskål  
1/4 hønsebouillonterning  
3/4 dl kogende vand  
1 1/4 dl fløde  
Lidt salt  
Peber  
1/3 svinemørbrad (resten af mørbraden kan sagtens fryses ned)  
2 skiver bacon

## Blomkålsris:

1/2 blomkål  
1/2 spsk olie

## FREM GANGSMÅDE

Rens porren grundigt, og skær den i tynde skiver. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom porre og spidskål op i et ildfast fad.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand. Tilsæt fløde, og krydr sovsen med salt og peber. Hæld flødesovsen over grøntsagerne i fadet.

Afpuds svinemørbraden for bimørbrad, fedt og sener. Krydr den med salt og peber, og pak den ind i bacon. Læg mørbraden i fadet, og sæt det i ovnen. Steg det i 20 minutter, og skru derefter op på 250 grader, og giv retten yderligere 10 minutter, til mørbraden er gennemstegt, og baconen er gylden.

Lav blomkålsrisene, imens mørbraden er i ovnen.

## Blomkålsris:

Skyl blomkålshovedet 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 - evt. sammen med finthakket hvidløg eller krydderier efter smag. Blomkålen skal ikke tage farve, eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber, og servér.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1105 kcal

Kulhydrat: 29 g

Protein: 58 g

Fedt: 81 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 blomkål (til kylling i fad med ostesovs, blomkåls-broccolimos og blomkålsris)
- 1 lille broccoli (til blomkåls-broccolimos og broccolisalat)
- ¾ spidskål (til cheeseburger-kålwraps, stegt spidskål og mørbrad i fad)
- 2 porrer (til kylling i fad med ostesovs og mørbrad i fad)
- 1 peberfrugt (til oksedeller i ovn og græsk farsbrød)
- 160 g cherrytomater (til cheeseburger-kålwraps og broccolisalat)
- ¼ agurk (til cheeseburger-kålwraps)
- 1 ¼ rødløg (til cheeseburger-kålwraps, oksedeller i ovn, græsk farsbrød og broccolisalat)
- 3 fed hvidløg (til oksedeller i ovn, blomkåls-broccolimos, græsk farsbrød og broccolisalat)
- 1 bdt persille (til blomkåls-broccolimos)

## KØD OG FJERKRÆ

- 6 skiver bacon (til cheeseburger-kålwraps og mørbrad i fad)
- 275 g hakket oksekød (til cheeseburger-kålwraps og oksedeller i ovn)
- 250 g hakket svine- og kalvekød (til græsk farsbrød)
- 125 g kyllingeinderfilet (til kylling i fad med ostesovs)
- 1/3 svinemørbrad (til mørbrad i fad)

## MEJERIPRODUKTER

- 2 ½ dl fløde (til kylling i fad med ostesovs, oksedeller i ovn og mørbrad i fad)
- 35 g smør (til stegt spidskål og blomkåls-broccolimos)
- 75 g creme fraiche (til broccolisalat)
- 75 g feta (til græsk farsbrød og broccolisalat)
- 75 g revet cheddarost (til cheeseburger-kålwraps og kylling i fad med ostesovs)
- 2 æg (til oksedeller og græsk farsbrød)

## FROST

- Evt. 200 g frosne bønner (til bønnefritter)

## KRYDDERIER

- Lidt hvidløgspulver (til cheeseburger-kålwraps)
- ½ tsk oregano (til oksedeller i ovn)
- Ca. 1 ½ tsk paprika (til cheeseburger-kålwraps og oksedeller i ovn)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)



## **KONSERVES**

1/4 ds hakkede tomater (*til oksedeller i ovn*)

45 g koncentreret tomatpuré (*til cheeseburger-kålwraps, oksedeller i ovn og græsk farsbrød*)

## **DIVERSE**

1/2 hønsebouillonterning (*til kylling i fad med ostesovs og mørbrad i fad*)

40 g mayonnaise (*til cheeseburger-kålwraps*)

Ca. 1/4 dl olie (*til cheeseburger-kålwraps, græsk farsbrød, blomkålsris og evt. bønnefritter*)