

MADPLAN



Dag 1

Fyldte avocadoer med oksekød



Dag 2

Paprikagryde i ovn med grøntsagsmos



Dag 3

Grøntsagspizzaer med kylling og spidskålssalat



Dag 4

Hakket oksekød med spidskål og grøntsager i fad



Dag 5

Broccoli-cheddar suppe med bacon

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fyldte avocadoer med oksekød



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

OBS! Der laves en stor portion oksekød, da det også skal bruges på dag 4

200 g hakket oksekød

½ spsk olie

1 tsk koriander

2 ¼ tsk spidskommen

2 ¼ tsk paprika

¼ tsk hvidløgpulver

65 g tomatpassata

Salt

Peber

¼ peberfrugt (gem resten til dag 2)

½ forårsløg (gem resten til dag 4)

¼ agurk (gem resten til dag 3)

1 avocado

¼ limefrugt (gem resten til dag 3)

35 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød godt af i lidt olie. Tilsæt koriander, spidskommen, paprika, hvidløgpulver, salt og peber, og steg yderligere et par minutter.

Tilsæt tomatpassata, og smag kødet til med salt og peber. Gem halvdelen af kødfyldet til dag 4. Hold det resterende fyld varmt.

Skyl peberfrugt, og fjern kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern. Skyl forårsløg, og hak den fint. Skyl agurk, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud med en ske, og skær agurken i helt fine tern. Bland peberfrugt, forårsløg og agurk sammen til en salsa i en skål.

Flæk avocadoen, og fjern stenen. Skrab en lille smule af frugtkødet ud med en ske, så hullet i midten bliver lidt større. Hak frugtkødet, og bland det i salsaen. Pres halvdelen af limen udover salsaen, og smag til med salt og peber.

Pres den anden halvdel af limen over avocadobådene. Skær evt. lidt af bunden på avocadoerne, så de står plant og ikke vælter rundt omkring.

Fyld oksekødet i avocadoerne, og kom salsaen ovenpå. Top med creme fraiche, og servér de lækre fyldte avocadoer.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 498 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 26 g

Fedt: 35 g

Paprikagryde i ovn med grøntsagsmos



TIL 1 PERSON

100 g champignoner
Lidt smør
50 g bacontern
1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 3)
½ løg (gem resten til dag 5)
¼ terning grøntsagsbouillon
¾ dl kogende vand
20 g koncentreret tomatpuré
2 ¼ tsk paprika
¾ dl fløde
¾ dl mælk
¼ tsk salt
Peber
Ca. 225 g kyllingeinderfilet (OBS! Der tilberedes ekstra kylling, som skal bruges på dag 3)

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Rens champignonerne grundigt for jord, og skær dem i mindre stykker. Fordel dem i den ene side af et ildfast fad, og kom små smørklatter ovenpå. Drys med lidt salt og peber. Fordel baconternene i den anden side af det ildfaste fad, og sæt det i ovnen i ca. 20 minutter, til baconen er sprød.

Skyl imens peberfrugter, og skær dem i små tern. Husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Pil løg, og hak det fint.

Rør bouillonterningen ud i det kogende vand, og tilsæt dernæst koncentreret tomatpuré, paprika, fløde, mælk og salt. Rør det godt sammen, og krydr med en smule sukker og lidt peber.

Tag fadet med bacon og champignon ud af ovnen. Hvis du gerne vil bevare baconternenes sprødhed, kan du tage dem op af fadet nu og drysse dem over den færdige ret senere. Ellers lader du dem bare blive i fadet, så de kan give smag til sovsen.

Tilsæt peberfrugter og løg til fadet, og hæld paprikasovsen over. Vend det hele godt sammen.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg ca. ⅔ af dem oveni paprikasovsen. Læg den sidste 1/3 af kyllingeinderfileterne i et andet ildfast fad. Sæt begge fade i ovnen, og steg det i 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt og mør. Gem de kyllingeinderfileter, der steges for sig selv til dag 3. Imens retten er i ovnen, kan grøntsagsmosen tilberedes.

Paprikagryde i ovn med grøntsagsmos



FREMGANGSMÅDE

Grøntsagsmos:

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 minutter, til både blomkål og broccoli er helt mørt.

Hæld vandet fra blomkål/broccoli. Pil hvidløget, 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.

Gem ca. 150 gram af grøntsagsmosen til dag 3, og servér resten til paprikagryden.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 943 kcal

Kulhydrat: 31 g

Protein: 57 g

Fedt: 64 g

TIL 1 PERSON

Grøntsagsmos:

OBS! Der laves ekstra grøntsagsmos, som skal bruges på dag 3

½ broccoli (gem resten til dag 5)

½ blomkål

1 lille fed hvidløg

40 g smør

½ bdt persille (gem resten til dag 5)

Salt

Peber

Grøntsagspizzaer med kylling og spidskålssalat



TIL 1 PERSON

Pizzaer:

De 150 g grøntsagsmos fra dag 2
1 æg
10 g revet mozzarella (til bundene)
Olie til stegning
30 g cherrytomater
¼ peberfrugt
1 forårsløg
50 g tomatpassata
De tilberedte kyllingeinderfileter fra dag 2
30 g revet mozzarella (til topping)

Spidskålssalat:

½ avocado
Saft af ¼ limefrugt
½ lille fed hvidløg
25 g creme fraiche
Salt
Peber
1/8 spidskål (gem resten til dag 4)
85 g cherrytomater
1 forårsløg
¼ agurk

FREMGANGSMÅDE

Pizzabunde:

Pisk grøntsagsmosen sammen med æg og revet mozzarella.

Varm olie op på en pande ved middel varme, og sæt små klatter af mosen på panden (jeg kunne stege fire pandekager ad gangen). Spred dem lidt ud, og steg dem, til de er gyldne på hver side. Det er vigtigt at lade dem stege relativt lang tid, inden de vendes, da de ellers vil falde fra hinanden.

Læg pandekagerne på en bageplade beklædt med bagepapir i takt med, at de bliver færdige. Forbered de øvrige ingredienser, imens resten af ingredienserne forberedes.

Skyl cherrytomaterne, og skær dem i skiver. Skyl peberfrugt, og skær den i små tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Smør grøntsagspandekagerne med tomatpassataen, og fordel peberfrugt og forårsløg ovenpå. Riv eller skær kyllingen i mindre stykker, og læg dem ovenpå pizzaerne. Drys mini-pizzaerne med revet mozzarella, og top med cherrytomater.

Bag grøntsagspizzaerne i 12-15 minutter ved 210 grader, til osten er smeltet og gylden. Lav spidskålssalaten, imens pizzaerne er i ovnen.

Spidskålssalat med avocadodressing:

Halvér avocadoen, og fjern stenen i midten. Tag frugtkødet ud med en ske, og kom det op i en skål. Pres limesaft over. Pil hvidløg, og riv det på den helt fine side af rivejernet. Mos avocado, limesaft og hvidløg godt sammen.

Grøntsagspizzaer med kylling og spidskålssalat



FREM GANGSMÅDE

Rør creme fraichen i dressingen, og smag den til med salt og peber.

Skyl spidskål, og skær den grove stok fra. Snit spidskålen fint, og bland den godt sammen med avocadodressingen.

Skyl cherrytomater, forårsløg og agurk. Skær cherrytomater i kvarte. Snit forårsløg fint, og skær agurken i små tern. Bland grøntsagerne i spidskålssalaten - så er den klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 691 kcal

Kulhydrat: 22 g

Protein: 43 g

Fedt: 45 g

Hakket oksekød med spidskål og grøntsager i fad



TIL 1 PERSON

1 peberfrugt
1 ½ forårsløg
1/8 lille spidskål
Lidt olie
85 g cherrytomater
40 g creme fraiche
2 æg
25 g revet cheddarost
¼ tsk salt
Det resterende tilberedte kødfyld fra dag 1

Til servering:

50 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader

Skyl peberfrugten, og skær den i tern. Skyl forårsløg, og snit dem. Skyl spidskål, og snit det - husk at fjerne den grove stok i midten. Kom peberfrugter, forårsløg og spidskål op i et ildfast fad. Vend grøntsagerne med lidt olie, og sæt fadet i ovnen i 10 minutter. Forbered de øvrige ingredienser imens.

Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængig af, hvor store de er.

Pisk creme fraiche, æg, salt og ca. halvdelen af cheddarosten sammen. Krydr med peber.

Tag det ildfaste fad ud af ovnen, og tilsæt cherrytomater samt æggemasse. Vend det forsigtigt rundt, så æggemassen fordeles i fadet. Kom oksekødet ovenpå, og drys med den resterende halvdel cheddarost.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og steg det i yderligere 20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er smeltet og gylden.

Servér retten med creme fraiche til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 712 kcal

Kulhydrat: 18 g

Protein: 44 g

Fedt: 50 g

Broccoli-cheddar suppe med bacon



TIL 1 PERSON

½ løg
½ fed hvidløg
1 spsk olie
½ broccoli
4 dl vand
1 terning grøntsagsbouillon
½ bdt persille
25 g revet cheddarost
½ dl fløde
Salt
Peber

Til servering:

75 g bacontern

FREMANGSMÅDE

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele. Steg det i olien i ca. fem minutter, til løgene begynder at blive klare.

Skyl broccoli, og skær toppen i mindre buketter - sæt dem til side til senere. Skræl det yderste grove lag af stokken, og skær den i små tern. Kom broccolistokken i gryden til løg og hvidløg. Tilsæt vand og grøntsagsbouillon, og bring det i kog. Lad det koge ca. 10 minutter.

Tilsæt dernæst broccolibuketterne, og kog i yderligere 10 minutter, til både stok og buketter er helt møre. Skyl persillen, og kom det i gryden. Blend det til en helt glat suppe. Tilsæt revet cheddarost og fløde, og krydr med salt og peber. Varm det igennem, til osten er smeltet.

Steg bacon sprødt, og server det til suppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 727 kcal
Kulhydrat: 17 g
Protein: 26 g
Fedt: 61 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/4 spidskål (til spidskålssalat og hakket oksekød i fad)
- 1/2 blomkål (til grøntsagsmos og grøntsagspizzaer)
- 1 broccoli (til grøntsagsmos, grøntsagspizzaer og broccoli-cheddar suppe)
- 100 g champignoner (til paprikagryde i ovn)
- 1/2 agurk (til paprikagryde i ovn og spidskålssalat)
- 200 g cherrytomater (til grøntsagspizzaer, spidskålssalat og hakket oksekød i fad)
- 3 peberfrugter (til fyldte avocadoer, paprikagryde i ovn, grøntsagspizzaer og hakket oksekød i fad)
- Ca. 1 bdt forårsløg (til fyldte avocadoer, grøntsagspizzaer, spidskålssalat og hakket oksekød i fad)
- 1 1/2 avocado (til fyldte avocadoer og spidskålssalat)
- 1/2 limefrugt (til fyldte avocadoer og spidskålssalat)
- 1 løg (til paprikagryde i ovn og broccoli-cheddar suppe)
- 2 fed hvidløg (til grøntsagsmos, spidskålssalat og broccoli-cheddar suppe)
- 1 bdt persille (til paprikagryde i ovn, grøntsagsmos og broccoli-cheddar suppe)

KØD OG FJERKRÆ

- 125 g bacontern (til paprikagryde i ovn og broccoli-cheddar suppe)
- 200 g hakket oksekød (til fyldte avocadoer og hakket oksekød i fad)
- 225 g kyllingeinderfilet (til paprikagryde i ovn og grøntsagspizzaer)

MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche (til fyldte avocadoer, spidskålssalat og hakket oksekød i fad)
- 1 1/4 dl fløde (til paprikagryde i ovn og broccoli-cheddar suppe)
- 3/4 dl mælk (til paprikagryde i ovn)
- 50 g revet cheddarost (til hakket oksekød i fad og broccoli-cheddar suppe)
- 40 g revet mozzarella (til grøntsagspizzaer)
- Ca. 50 g smør (til paprikagryde i ovn og grøntsagsmos)
- 3 æg (til grøntsagspizzaer og hakket oksekød i fad)

KONSERVES

- 115 g tomatpassata (til fyldte avocadoer, grøntsagspizzaer og hakket oksekød i fad)
- 20 g koncentreret tomatpuré (til paprikagryde i ovn)

KRYDDERIER

1/4 tsk hvidløgpulver (*til fyldte avocadoer og hakket oksekød i fad*)

4 1/2 tsk paprika (*til fyldte avocadoer, paprikagryde i ovn og hakket oksekød i fad*)

2 1/4 tsk spidskommen (*til fyldte avocadoer med oksekød og hakket oksekød i fad*)

1 tsk koriander (*til fyldte avocadoer med oksekød og hakket oksekød i fad*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 1/4 terninger grøntsagsbouillon (*til paprikagryde i ovn og broccoli-cheddar suppe*)

Ca. 1/4 dl olie (*alle opskrifter*)