

# MADPLAN



## Dag 1

Cheeseburgerfad med bacon



## Dag 2

Flæskesvæspanerede nuggets, bagt blomkål og bønnesalat



## Dag 3

Lækkert grøntsagsfad med bacon



## Dag 4

Karrysuppe med hakket oksekød



## Dag 5

Kylling i pikantsovs med grøntsager

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Cheeseburgerfad med bacon



## TIL 1 PERSON

135 g hakket oksekød  
¾ spsk olivenolie  
1 lille rødløg  
¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)  
½ spsk koncentreret tomatpuré  
¼ spsk paprika  
¼ spsk dijonsennep  
¼ tsk hvidløgpulver  
½ tsk salt  
Peber  
1 æg  
½ dl fløde  
40 g revet cheddarost  
1 skive bacon

## Dressing:

75 g creme fraiche  
¾ tsk koncentreret tomatpuré  
½ tsk dijonsennep  
½ tsk paprika  
¼ tsk hvidløgpulver

## Tilbehør:

½ agurk  
1 lille tomat

## FREMGANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød godt af i olien. Forbered grøntsagerne imens.

Pil rødløget, og hak det fint. Skyl spidskål, fjern den hårde stok i midten, og snit det fint.

Tilsæt koncentreret tomatpuré, paprika, dijonsennep, hvidløgpulver, peber og halvdelen af salt, og steg det med et par minutter. Tilsæt dernæst rødløg og spidskål, og steg det med i yderligere fem minutter, til spidskålen er faldet lidt sammen.

Kom oksekød og grøntsager op i et ildfast fad.

Pisk æg, fløde og den sidste halvdel salt sammen. Hæld æggemassen over oksekødet i fadet. Drys med revet cheddarost, og fordel baconen ovenpå - skær evt. baconen over på midten, så det kan være der.

Sæt fadet i ovnen, og steg det i 20-25 minutter ved 220 grader, til æggemassen har sat sig, og baconen er gylden på toppen. Lav dressing og tilbehør imens.

## Dressing og tilbehør:

Rør creme fraiche sammen med koncentreret tomatpuré, dijonsennep, paprika og hvidløgpulver, og smag dressing til med salt og peber.

Skyl agurk og tomat, og skær begge dele i tern. Servér cheeseburgerfadet med den lækre dressing samt agurk og tomater.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1085 kcal  
Kulhydrat: 23 g  
Protein: 59 g  
Fedt: 83 g

# Flæskesværspanerede nuggets, bagt blomkål og bønnesalat



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

### Bagt blomkål:

¼ hoved blomkål (gem resten til dag 5)  
1 spsk olivenolie  
25 g revet parmesanost

### Kyllingenuggets:

150 g kyllingeinderfilet  
Salt  
Peber  
25 g flæskesvær  
5 g revet parmesanost  
Lidt hvidløgpulver  
1 æg  
Ca. 15 g smør

### Bønnesalat:

*Obs! Der laves dobbeltportion af bønnesalaten, så mængderne ser således ud:*

230 g grønne bønner  
½ lille fed hvidløg  
50 g creme fraiche  
¾ tsk dijonsennep  
50 g feta

## FREMGANGSMÅDE

### Bagt blomkål:

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skyl blomkålen og skær den i mindre buketter. Vend dem i olien, og drys med salt og peber.

Fordel blomkålsbuketterne på en bageplade med bagepapir, og bag dem i en forvarmet ovn ved i 20 minutter. Vend dem en enkelt gang undervejs.

Tag dem ud af ovnen. Drys revet parmesan over. Jeg plejer at samle blomkålen, så den ligger lidt tæt. Så er det nemmere at drysse osten over, uden at ramme alt for meget ved siden af. Bag i yderligere 5 minutter, så osten smelter.

### Kyllingenuggets:

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber.

Kom flæskesværene op i en plastikpose, og knus dem til rasp med en kagerulle eller lignende. Kom raspen op i en skål, og bland det sammen med revet parmesanost og hvidløgpulver.

Slå ægget ud i en anden skål, og pisk det sammen.

Dyp først kyllingeinderfileterne i ægget, og dernæst i flæskesværsraspen. Læg dem dernæst på en bageplade beklædt med bagepapir. Fordel smørret på kyllingeinderfileterne i små klatter.

Sæt bagepladen i ovnen, og steg dine kyllingenuggets i ca. 20 minutter, til paneringen er sprød, og kyllingen er gennemstegt.

# Flæskesværspanerede nuggets, bagt blomkål og bønnesalat



## FREMGANGSMÅDE

### Bønnesalat:

Skyl bønnerne, og nip enderne af dem. Kog dem i let saltet vand i fem minutter. Bønnerne skal være møre, men stadig have bid.

Pil hvidløg, og riv det på den fine side af rivejernet. Rør det sammen med creme fraiche og sennep, og smag dressingen til med salt og peber.

Hæld vandet fra bønnerne, og lad dem køle lidt af. Bland dem sammen med feta, og hæld dressingen over, eller servér den ved siden af. Gem halvdelen af bønnesalaten og dressingen til dag 3.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 888 kcal

Kulhydrat: 12 g

Protein: 68 g

Fedt: 61 g

# Lækkert grøntsagsfad med bacon



Fryseegnet: Ja

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil rødløg, og snit det i tynde ringe. Skyl peberfrugt, og skær den i små tern. Kom rødløg og peberfrugt op i et ildfast fad, og vend det med lidt olie. Skær eller klip bacon i mindre stykker, og tilsæt det til fadet. Sæt fadet i ovnen i 10-12 minutter.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med creme fraiche, revet cheddarost (gem lidt til at drysse på toppen), salt og peber. Knug så meget væde fra spinaten som muligt, og kom den i æggemassen. Hæld æggemassen over grøntsager og bacon i fadet, og bland det godt.

Skyl tomaten, og skær den i skiver. Læg dem ovenpå, og drys med det sidste cheddarost. Bag grøntsagsfadet i ca. 20 minutter, til æggemassen har sat sig. Servér grøntsagsfadet med resten af bønnensalaten fra dag 2.

## TIL 1 PERSON

- 1/2 lille rødløg (gem resten til dag 4)
- 1/2 peberfrugt (gem resten til dag 4)
- Lidt olivenolie
- 3 skiver bacon
- 40 g frossen helbladet spinat (optøet)
- 2 æg
- 50 g creme fraiche
- 1/4 tsk salt
- 50 g revet cheddarost
- Peber
- 1 lille tomat

## Tilbehør:

Resten af bønnensalaten fra dag 2

*Tip: Kog eller damp evt. det overskydende kvarte blomkålshoved, og servér det til grøntsagsfadet.*

## Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 786 kcal
- Kulhydrat: 22 g
- Protein: 41 g
- Fedt: 57 g

# Karrysuppe med hakket oksekød



## TIL 1 PERSON

¼ squash (gem resten til dag 5)  
¼ lille spidskål  
½ lille rødløg  
½ peberfrugt  
½ spsk olivenolie  
1 lille fed hvidløg  
125 g hakket oksekød  
¾ spsk rød karrypasta (karrypasta kan godt variere i styrke, så bruger du en, der er meget stærk, kan det være, du skal bruge lidt mindre)  
¼ ds kokosmælk  
¼ spsk sojasauce  
2 ½ dl oksebouillon  
10 g frossen helbladet spinat  
Salt  
Peber  
Limesaft

## FREM GANGSMÅDE

Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab kernerdelene i midten ud med en ske, og riv squashen groft. Skyl spidskål, og snit det fint. Sæt begge dele til side.

Pil rødløg, og hak det fint. Fjern de hvide hinder og kernerne fra peberfrugten, og skær den i tynde skiver.

Varm olien op i en wok eller gryde, og svits rødløg og peberfrugt heri ved middel varme i ca. 5 minutter. Skræl imens hvidløg, og hak det fint. Tilsæt det, og svits det med i yderligere 5 minutter.

Skru lidt op for varmen, og skub grøntsagerne til side. Brun det hakkede oksekød grundigt af. Tilsæt rød karrypasta samt squash og spidskål, og lad det svitse med et kort øjeblik. Tilsæt kokosmælk, soja og oksebouillon, og lad suppen simre i ca. 10 minutter.

Kom spinaten i karrysuppen, og smag dernæst til med salt, peber og limesaft.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 503 kcal  
Kulhydrat: 15 g  
Protein: 32 g  
Fedt: 35 g

# Kylling i pikantsovs med grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

1 peberfrugt

1 lille tomat

¼ squash

¾ dl fløde

75 g pikantost

½ spsk koncentreret tomatpuré

Salt

Peber

150 g kyllingeinderfilet

## Blomkålsris:

½ hoved blomkål

½ spsk olie

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl alle grøntsagerne. Fjern de hvide hinder og kerner fra peberfrugten, og skær den i små tern. Skær ligeledes tomat og squash i små tern, og kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

Rør fløde, pikantost og tomatpuré sammen, og krydr sovsen med salt og peber. Hæld sovsen over grøntsagerne i fadet.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og læg dem ovenpå sovs og grøntsager.

Sæt fadet i ovnen, og steg det i 20-25 minutter, til kyllingen er gennemstegt.

## Blomkålsris:

Skyl blomkålen 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. 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: 816 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 47 g

Fedt: 57 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1/2 lille spidskål (til cheeseburgerfad og karrysuppe)
- 1 blomkål (til bagt blomkål og blomkålsris)
- 230 g grønne bønner (til bønnensalat)
- 2 peberfrugter (til grøntsagsfad med bacon, karrysuppe og kylling i pikantsovs)
- 1/2 squash (til karrysuppe og kylling i pikantsovs)
- 1/2 agurk (til cheeseburgerfad)
- 3 små tomater (f.eks. blommetomater) (til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og kylling i pikantsovs)
- 1 limefrugt (til karrysuppe)
- 2 små rødløg (til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og karrysuppe)
- 1 1/2 fed hvidløg (til bønnensalat og karrysuppe)

## KØD OG FJERKRÆ

- 4 skiver bacon (til cheeseburgerfad og grøntsagsfad)
- 260 g hakket oksekød (til cheeseburgerfad og karrysuppe)
- 300 g kyllingeinderfilet (til flæskesværspanerede nuggets og kylling i pikantsovs)

## MEJERIPRODUKTER

- 1 1/4 dl fløde (til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs)
- 175 g creme fraiche (til cheeseburgerfad, bønnensalat og grøntsagsfad)
- Ca. 15 g smør (til flæskeværspanerede nuggets)
- 4 æg (til cheeseburgerfad, flæskeværspanerede nuggets og grøntsagsfad)
- 50 g feta (til bønnensalat)
- 90 g revet cheddarost (til cheeseburgerfad og grøntsagsfad)
- 30 g revet parmesanost (til flæskeværspanerede nuggets og bagt blomkål)
- 75 g pikantost (til kylling i pikantsovs)

## FROSTVARER

- 50 g frosen helbladet spinat (til grøntsagsfad og karrysuppe)

## KRYDDERIER

- Ca. 3/4 tsk hvidløgspulver (til cheeseburgerfad og flæskeværspanerede nuggets)
- 1 1/4 tsk paprika (til cheeseburgerfad)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)



## **KONSERVES**

1/4 ds kokosmælk (*til karrysuppe*)

3/4 spsk rød karrypasta (*til karrysuppe*)

3 3/4 tsk koncentreret tomatpuré (*til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs*)

## **DIVERSE**

25 g flæskesvær (*til flæskesværspanerede nuggets*)

Ca. 3/4 spsk dijonsennep (*til flæskesværspanerede nuggets og bøttesalat*)

2 1/2 dl oksebouillon (*til karrysuppe*)

1/4 spsk sojasauce (*til karrysuppe*)

Ca. 1/4 dl olivenolie (*til cheeseburgerfad, bagt blomkål, grøntsagsfad og karrysuppe*)