

MADPLAN



Dag 1

Cheeseburgerfad med bacon



Dag 2

Flæskesværspanerede 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 2 PERSONER

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

Dressing:

130 g creme fraiche
1 ¼ tsk koncentreret tomatpuré
1 tsk dijonsennep
1 tsk paprika
¾ tsk hvidløgpulver

Tilbehør:

¾ agurk
1 stor 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



TIL 2 PERSONER

Bagt blomkål:

½ hoved blomkål
2 spsk olivenolie
50 g revet parmesanost

Kyllingenuggets:

300 g kyllingeinderfilet
Salt
Peber
50 g flæskesvær
10 g revet parmesanost
¼ tsk hvidløgpulver
1 æg
Ca. 30 g smør

Bønnesalat:

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

475 g grønne bønner
½ fed hvidløg
100 g creme fraiche
1 ¼ tsk dijonsennep
100 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 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



Fryseegnet: Nej

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

FREMGANGSMÅDE

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 2 PERSONER

- 1 lille rødløg
- 1 peberfrugt
- Lidt olivenolie
- 5 skiver bacon
- 75 g frossen helbladet spinat (optøet)
- 3 æg
- 100 g creme fraiche
- $\frac{3}{4}$ tsk salt
- 100 g revet cheddarost
- Peber
- 1 tomat

Tilbehør:

Resten af bønnensalaten fra dag 2

Tip: Kog eller damp evt. det overskydende halve 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 2 PERSONER

½ squash (gem resten til dag 5)
½ lille spidskål
1 rødløg
1 peberfrugt
1 spsk olivenolie
2 små fed hvidløg
250 g hakket oksekød
1 ¼ 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)
½ ds kokosmælk
½ spsk sojasauce
½ l oksebouillon
15 g frossen helbladet spinat
Salt
Peber
Limesaft

FREMANGSMÅDE

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



TIL 2 PERSONER

2 peberfrugter

2 tomater

½ squash

1 ½ dl fløde

150 g pikantost

1 spsk koncentreret tomatpuré

Salt

Peber

300 g kyllingeinderfilet

Blomkålsris:

1 hoved blomkål

1 spsk olie

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl alle grøntsagerne. Fjern de hvide hinder og kerner fra peberfrugter, og skær dem i små tern. Skær ligeledes tomater 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 lille spidskål (*til cheeseburgerfad og karrysuppe*)
- 2 hoveder blomkål (*til bagt blomkål og blomkålsris*)
- 475 g grønne bønner (*til bønnesalat*)
- 4 peberfrugter (*til grøntsagsfad med bacon, karrysuppe og kylling i pikantsovs*)
- 1 squash (*til karrysuppe og kylling i pikantsovs*)
- ¾ agurk (*til cheeseburgerfad*)
- 4 tomater (*til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og kylling i pikantsovs*)
- 1 limefrugt (*til karrysuppe*)
- 3 rødløg (*til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og karrysuppe*)
- 2 ½ fed hvidløg (*til bønnesalat og karrysuppe*)

KØD OG FJERKRÆ

- 8 skiver bacon (*til cheeseburgerfad og grøntsagsfad*)
- 500 g hakket oksekød (*til cheeseburgerfad og karrysuppe*)
- 600 g kyllingeinderfilet (*til flæskesværspanerede nuggets og kylling i pikantsovs*)

MEJERIPRODUKTER

- 2 ½ dl fløde (*til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs*)
- 330 g creme fraiche (*til cheeseburgerfad, bønnesalat og grøntsagsfad*)
- Ca. 30 g smør (*til flæskeværspanerede nuggets*)
- 7 æg (*til cheeseburgerfad, flæskesværspanerede nuggets og grøntsagsfad*)
- 100 g feta (*til bønnesalat*)
- 185 g revet cheddarost (*til cheeseburgerfad og grøntsagsfad*)
- 60 g revet parmesanost (*til flæskesværspanerede nuggets og bagt blomkål*)
- 150 g pikantost (*til kylling i pikantsovs*)

FROSTVARER

- 90 g frossen helbladet spinat (*til grøntsagsfad og karrysuppe*)

KRYDDERIER

- 1 ¾ tsk hvidlødspulver (*til cheeseburgerfad og flæskesværspanerede nuggets*)
- Ca. 1 ¼ spsk paprika (*til cheeseburgerfad*)
- Salt (*alle opskrifter*)
- Peber (*alle opskrifter*)

KONSERVES

½ ds kokosmælk (*til karrysuppe*)

1 ¼ spsk rød karrypasta (*til karrysuppe*)

Ca. 2 ½ spsk koncentreret tomatpuré (*til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs*)

DIVERSE

50 g flæskesvær (*til flæskesværspanerede nuggets*)

1 ½ spsk dijonsennep (*til flæskesværspanerede nuggets og bøttesalat*)

½ l oksebouillon (*til karrysuppe*)

½ spsk sojasauce (*til karrysuppe*)

Ca. ¾ dl olivenolie (*til cheeseburgerfad, bagt blomkål, grøntsagsfad og karrysuppe*)