

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 4 PERSONER

500 g hakket oksekød
2 ½ spsk olivenolie
3 små rødløg
¾ spidskål (gem resten til dag 4)
2 spsk koncentreret tomatpuré
1 ¼ spsk paprika
1 ¼ spsk dijonsennep
1 ¼ tsk hvidløgpulver
2 tsk salt
Peber
5 æg
2 dl fløde
175 g revet cheddarost
5 skiver bacon

Dressing:

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

Tilbehør:

1 agurk
3 tomater

FREMGANGSMÅDE

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

Pil rødløg, og hak dem 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 tomater, 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 4 PERSONER

Bagt blomkål:

1 hoved blomkål
4 spsk olivenolie
100 g revet parmesanost

Kyllingenuggets:

600 g kyllingeinderfilet
Salt
Peber
100 g flæskesvær
20 g revet parmesanost
½ tsk hvidløgspulver
2 æg
Ca. 60 g smør

Bønnesalat:

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

950 g grønne bønner
1 stort fed hvidløg
200 g creme fraiche
2 ¾ tsk dijonsennep
200 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 hvidløgspulver.

Slå æggene ud i en anden skål, og pisk dem 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

TIL 4 PERSONER

2 små rødløg
2 peberfrugter
Lidt olivenolie
10 skiver bacon
150 g frossen helbladet spinat (optøet)
6 æg
200 g creme fraiche
1 ½ tsk salt
200 g revet cheddarost
Peber
2 tomater

Tilbehør:

Resten af bønnesalaten fra dag 2

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Pil rødløgene, og snit dem i tynde ringe. Skyl peberfrugter, og skær dem 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 tomaterne, og skær dem 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 bønnesalaten fra dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 786 kcal

Kulhydrat: 22 g

Protein: 41 g

Fedt: 57 g

Karrysuppe med hakket oksekød



TIL 4 PERSONER

1 squash
¼ spidskål
1 rødløg
1 peberfrugt
2 spsk olivenolie
3 fed hvidløg
500 g hakket oksekød
2 ½ 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)
1 ds kokosmælk
1 spsk sojasauce
1 l oksebouillon
30 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



Fryseegnet: Ja

TIL 4 PERSONER

4 peberfrugter
4 tomater
1 squash
3 dl fløde
300 g pikantost
2 spsk koncentreret tomatpuré
Salt
Peber
600 g kyllingeinderfilet

Blomkålsris:

2 hoveder blomkål
2 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 blomkålshovederne og lad dem dryppe af. Dup dem evt. med lidt køkkenrulle. Riv dem 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 spidskål (til cheeseburgerfad og karrysuppe)
- 3 hoveder blomkål (til bagt blomkål og blomkålsris)
- 950 g grønne bønner (til bønnensalat)
- 7 peberfrugter (til grøntsagsfad med bacon, karrysuppe og kylling i pikantsovs)
- 2 squash (til karrysuppe og kylling i pikantsovs)
- 1 agurk (til cheeseburgerfad)
- 9 tomater (til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og kylling i pikantsovs)
- 2 limefrugter (til karrysuppe)
- 6 rødløg (til cheeseburgerfad, grøntsagsfad med bacon og karrysuppe)
- 4 fed hvidløg (til bønnensalat og karrysuppe)

KØD OG FJERKRÆ

- 15 skiver bacon (til cheeseburgerfad og grøntsagsfad)
- 1 kg hakket oksekød (til cheeseburgerfad og karrysuppe)
- 1200 g kyllingeinderfilet (til flæskesværspanerede nuggets og kylling i pikantsovs)

MEJERIPRODUKTER

- 5 dl fløde (til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs)
- 675 g creme fraiche (til cheeseburgerfad, bønnensalat og grøntsagsfad)
- Ca. 60 g smør (til flæskesværspanerede nuggets)
- 13 æg (til cheeseburgerfad, flæskesværspanerede nuggets og grøntsagsfad)
- 200 g feta (til bønnensalat)
- 375 g revet cheddarost (til cheeseburgerfad og grøntsagsfad)
- 120 g revet parmesanost (til flæskesværspanerede nuggets og bagt blomkål)
- 300 g pikantost (til kylling i pikantsovs)

FROSTVARER

- 180 g frossen helbladet spinat (til grøntsagsfad og karrysuppe)

KRYDDERIER

- 3 tsk hvidløgpulver (til cheeseburgerfad og flæskesværspanerede nuggets)
- Ca. 2 spsk paprika (til cheeseburgerfad)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

KONSERVES

1 ds kokosmælk (*til karrysuppe*)

2 ½ spsk rød karrypasta (*til karrysuppe*)

Ca. 5 spsk koncentreret tomatpuré (*til cheeseburgerfad og kylling i pikantsovs*)

DIVERSE

100 g flæskesvær (*til flæskesværspanerede nuggets*)

Ca. 3 spsk dijonsennep (*til flæskesværspanerede nuggets og bønnesalat*)

1 l oksebouillon (*til karrysuppe*)

1 spsk sojasauce (*til karrysuppe*)

Ca. 1 ½ dl olivenolie (*til cheeseburgerfad, bagt blomkål, grøntsagsfad og karrysuppe*)