

MADPLAN



Dag 1

Kylling i karry med grøntsager



Dag 2

Frikadeller og pastasalat med pesto



Dag 3

Torsk i fad med grøntsager



Dag 4

Æggekage med pølser i ovn



Dag 5

Bøf Stroganoff med kartoffelmos



Dag 6

Lasagne med spinat og oksekød



Dag 7

Porre-kartoffelsuppe

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i karry med grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

¾ bdt forårsløg
1 ½ gulerod (gem resten til dag 2)
1 rød peberfrugt
1 lille broccoli
1 ½ spsk olie
1 ½ tsk rød karrypasta
2 ¼ tsk karry
2 kyllingefileter
1 stort fed hvidløg
1 ½ ds kokosmælk
¾ terning hønsebouillon
1/3 citron (saften heraf)
1 ½ tsk sukker
Salt
Peber
3 dl ris

FREMGANGSMÅDE

Start med at klargøre grøntsagerne. Snit både den hvide og grønne del af forårsløgene, men gem den grønne del, og sæt dem til side. Skær gulerod og rød peber i tynde stave, og skær broccolien ud i små buketter. Sæt grøntsagerne til side.

Varm olien op i en pande eller wok ved middel-høj varme. Lad karrypastaen og karrypulveret svitse af et par minutter i olien.

Skær imens kyllingefileterne igennem på langs og herefter i grove tern. Kom kyllingeternene op i panden, og brun dem af i karryen. Pres hvidløget udover kyllingen, og svits det med et minuts tid. Kom de snittede forårsløg (den hvide del), rød peber og gulerod på panden, så de også kan svitse med et par minutter.

Tilsæt herefter kokosmælk, hønsebouillon, citronsaft og sukker, og lad retten simre i 10 minutter. Smag til med salt og peber samt evt. mere citronsaft og sukker.

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Kom broccolibuketterne i retten, og lad dem simre i 5-10 minutter, så de stadig har lidt bid. Pynt til sidst retten med forårsløgene, og server med kogte ris til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 865 kcal
Kulhydrat: 86 g
Protein: 29 g
Fedt: 44 g

Frikadeller og pastasalat med pesto



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

TIL 3 PERSONER

1 ½ gulerod
1 lille squash
1 ½ forårsløg
2 æg
375 g hakket svinekød
40 g havregryn
Salt
Peber

Pastasalat:

375 g pasta
375 g grønne bønner
2 forårsløg
150 g cherrytomater
150 g oliven
150 g grøn pesto

FREMGANGSMÅDE

Frikadeller:

Skræl guleroden, og riv den på et rivejern. Skyl squashen, og riv den ligeledes på rivejernet. Skyl forårsløg, og hak det fint. Kom grøntsagerne i en skål, og rør dem sammen med æg, svinekød og havregryn. Krydr med salt og peber.

Form farsen til frikadeller og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 30 minutter ved 200 grader.

Pastasalat:

Kog pastaen efter pakkens anvisning. I en anden gryde bringes vand i kog til bønnerne. Når vandet koger kommes bønnerne i, og koges i 4-6 minutter. De skal være møre, men stadig have bid. Hak forårsløgene fint, og halver cherrytomaterne. Kom dem i en salatskål eller et fad sammen med oliven.

Hæld vandet fra de kogte bønner. Skær dem evt. over på midten, inden de kommes i skålen. Hæld ligeledes vandet fra den kogte pasta, og kom dem i. Rør pestoen i pastasalaten, og servér pastasalaten til frikadellerne.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1145 kcal
Kulhydrat: 129 g
Protein: 54 g
Fedt: 46 g

Torsk i fad med grøntsager



TIL 3 PERSONER

6 gulerødder
450 g kartofler
3 porrer
3 dl piskefløde
Saften fra $\frac{3}{4}$ citron
3 dl hvidvin (eller bouillon)
Salt
Peber
450 g torskefilet

FREM GANGSMÅDE

Skræl gulerødder og kartofler, og skær dem i skiver eller andre mundrette stykker.

Skyl porrerne, og skær dem ligeledes i skiver. Kom grøntsagerne i et ildfast fad.

Rør fløde og citronsaft sammen i en skål. Rør derefter hvidvinen i. Krydr med salt og peber, og hæld blandingen over grøntsagerne.

Sæt fadet i ovnen ved 200 grader i 35 minutter.

Læg derefter torsken i fadet, og krydr dem med salt og peber. Sæt fadet i ovnen i yderligere 10-12 minutter afhængig af, hvor tykke fileterne er.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 827 kcal
Kulhydrat: 50 g
Protein: 37 g
Fedt: 42 g

Æggekage med pølser i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

10 æg

2 dl mælk

Salt

Peber

Lidt olie eller smør til at smøre fadet

1 løg (hvis du har forårsløg i overskud, kan du også bruge dem)

100 g cherrytomater

200 g pølser eller cocktailpølser

1 bundt purløg

Tip:

Hvis du f.eks. har overskydende broccoli eller forårsløg tilovers fra de andre dage, kan du sagtens komme dem i æggekagen også.

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Krydr med salt og peber.

Smør et ildfast fad med lidt olie eller smør, og hæld æggemassen deri. Sæt fadet i ovnen.

Hak løget (eller forårsløg), halvér tomaterne, og skær pølserne i mindre stykker. Tag fadet ud af ovnen, og fordel løg, tomater og pølserne i æggemassen.

Sæt æggekagen tilbage i ovnen, og bag indtil æggemassen er stivnet. Den skal nok have ca. 20-30 minutter i alt, afhængig af ovnen.

Hak eller klip purløg fint. Drys det over æggekagen ved servering, eller servér det ved siden af.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 546 kcal

Kulhydrat: 11 g

Protein: 37 g

Fedt: 39 g

Bøf Stroganoff med kartoffelmos



Fryseegnet: Ja (gryderetten er)

TIL 3 PERSONER

Ca. 20 g smør til stegning af kød
Ca. 450 g oksekød i strimler
Ca. 20 g smør til stegning af grøntsager
1 stort løg (grofthakkede)
Evt. 2 spsk hvidvin
200 g champignoner
¾ tsk paprika
1 ½ dl oksebouillon
1 ½ dl piskefløde
Ca. 30 g koncentreret tomatpuré
Evt. ¾ dl creme fraiche
Salt
Peber

Kartoffelmos:

550 g kartofler
½ dl mælk
10 g smør
Evt. hvidvin

FREM GANGSMÅDE

Smelt smør i en gryde, og steg kødet heri, til det har taget farve. Tag det op ad gryden. Smelt yderligere smør og steg løg og champignon heri til det har fået kulør.

Tilsæt evt. hvidvin, og lad det koge ind et par minutter.

Put kødet tilbage i gryden og tilsæt paprika, bouillon, fløde og tomatpuré.

Lad retten snurre under låg i omtrent 30-45 minutter eller indtil kødet er gennemkogt. Tilsæt så creme fraiche, og lad det blive varmet igennem. Tilføj salt og peber efter smag.

Kartoffelmos:

Kog kartoflerne uden salt. Når de er godt gennemkogte, presses de til mos med f.eks. en kartoffelmoser, en gaffel eller et piskeris.

Rør mælk og smør i. Mængden kan reguleres efter den ønskede konsistens.

Tilsæt salt og peber efter smag.

Anret bøf stroganoff over kartoffelmosen ved servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 766 kcal
Kulhydrat: 41 g
Protein: 41 g
Fedt: 47 g

Lasagne med spinat og oksekød



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 løg
1 stort fed hvidløg
Olie
375 g hakket oksekød
¾ glas pastasauce (ca. 300 g)
50 g koncentreret tomatpuré
1 ½ tsk tørret basilikum
1 ½ tsk tørret timian
Salt
Peber
1/3 oksebouillonterning
¾ dl vand
190 g frossen spinat
Ca. 200 g lasagneplader
375 ml mornaysauce
Evt. 1/3 dl rasp
150 g revet ost

FREMGANGSMÅDE

Hak løg og hvidløg fint, og svits det i lidt olie i en gryde. Kom oksekødet i gryden, og brun det.

Tilsæt pastasauce og tomatpuré. Krydr med basilikum, timian, salt og peber. Kom bouillon og vand i, og bland det hele godt sammen. Kom så den frosne spinat i kødsovsen, og put låg på gryden, så spinaten kan tø op. Bland spinaten godt rundt i sovsen, når det er helt tørt op. Smag evt. til med ekstra basilikum, timian, salt eller peber.

Tag et ovnfast fad, og lav lag ved først at komme lidt kødsovs med spinat i bunden, så mornaysauce ovenpå og dernæst lasagneplader. Fortsæt, indtil der ikke er mere tilbage. Kom lidt rasp henover lasagnen, og drys til sidst med revet ost.

Bag lasagnen ved 200 grader i ca. 30-35 minutter, eller indtil lasagnepladerne er al dente.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 944 kcal
Kulhydrat: 73 g
Protein: 57 g
Fedt: 45 g

Porre-kartoffelsuppe



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

500 g kartofler

1 l grøntsagsbouillon (terning + vand)

3 porrer

Evt. 2 dl piskefløde eller mælk (kan
sagtens udelades)

Ca. 1 tsk groft salt

Peber

Topping og tilbehør:

Purløg

Evt. creme fraiche

Evt. flute eller andet brød som tilbehør

FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.

Kom dem i en gryde sammen med bouillon, og lad dem koge under låg.

Skær de grønne toppe af porrerne. Skær toppene over på langs, så de renses ordentlig - der kan sidde meget jord i toppene. Hak de rengjorte porretoppe groft, og kom dem i gryden med kartoflerne.

Lad dem simre under låg, indtil både kartofler og porrer er møre. Skær den hvide del af porrerne i skiver, og læg dem til side.

Tag gryden af varmen, og blend suppen med en stavblender eller i en alm. blender eller foodprocessor. Sæt gryden tilbage på varmen, og lad porre-kartoffelsuppen simre ved lav-middel varme.

Kom de hvide porreskiver i og kog dem møre i suppen. Rør evt. fløde i (kan sagtens udelades). Smag til med salt og peber.

Servér den varme porre-kartoffelsuppe med en klat creme fraiche, fintklippet purløg på toppen og godt brød ved siden af.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 465 kcal

Kulhydrat: 40 g

Protein: 10 g

Fedt: 28 g

*Næringsberegningen omfatter kun selve opskriften på porre-kartoffelsuppe - ikke toppingen eller andet tilbehør

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 lille broccoli *(til kylling i karry)*
- 200 g champignoner *(til bøf stroganoff)*
- 2 citroner *(til kylling i karry)*
- 1 ½ bdt forårsløg *(til kylling i karry, frikadeller, pastasalat og evt. æggekage)*
- Ca. 750 g gulerødder (der skal bruges 9 stk i alt) *(til kylling i karry, frikadeller og torsk i fad)*
- 2 store fed hvidløg *(til kylling i karry og lasagne)*
- 1 ½ kg kartofler *(til torsk i fad, bøf stroganoff og porre-kartoffelsuppe)*
- 3 løg *(til æggekage, bøf stroganoff og lasagne)*
- 6 porrer *(til torsk i fad og porre-kartoffelsuppe)*
- 1 rød peberfrugt *(til kylling i karry)*
- 1 lille squash *(til frikadeller)*
- 250 g cherrytomater *(til pastasalat og æggekage)*
- 375 g grønne bønner (friske eller fra frost) *(til pastasalat)*
- 2 bdt purløg *(til æggekage og porre-kartoffelsuppe)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 375 g hakket oksekød *(til lasagne)*
- 375 g hakket svinekød *(til frikadeller)*
- 2 kyllingefileter *(til kylling i karry)*
- 450 g oksekød i strimler *(til bøf stroganoff)*
- 450 g torskefilet *(til torsk i fad)*
- 200 g pølser eller cocktailpølser *(til æggekage)*

MEJERIPRODUKTER

- 375 ml mornaysauce *(til lasagne)*
- 150 g revet ost *(til lasagne)*
- 12 æg *(til frikadeller og æggekage)*
- 2 ½ dl mælk (+ evt. 2 dl til porre-kartoffelsuppen) *(til æggekage og bøf stroganoff)*
- 4 ½ dl piskefløde (+ evt. 2 dl til kartoffel-porresuppen) *(til torsk i fad og bøf stroganoff)*
- Ca. 50 g smør *(til bøf stroganoff)*
- Evt. 1 ½ dl creme fraiche *(til bøf stroganoff og porre-kartoffelsuppen)*

FROSTVARER

- 190 g frossen spinat *(til lasagne)*

KONSERVES

150 g grøn pesto (*til pastasalat*)

1 ½ tsk rød karrypasta (*til kylling i karry*)

150 g oliven (*til pastasalat*)

Ca. 80 g koncentreret tomatpuré (*til bøf stroganoff og lasagne*)

1 ½ ds kokosmælk (*til kylling i karry*)

¾ glas pastasauce (ca. 300 g) (*til lasagne*)

PASTA, RIS OG BRØD

Ca. 200 g lasagneplader (*til lasagne*)

375 g pasta (*til pastasalat*)

3 dl ris (*til kylling i karry*)

Evt. flutes eller andet brød (*til porre-kartoffelsuppe*)

KRYDDERIER

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

1 ½ tsk sukker (*til kylling i karry*)

2 ¼ tsk karrypulver (*til kylling i karry*)

¾ tsk paprika (*til bøf stroganoff*)

1 ½ tsk tørret basilikum (*til lasagne*)

1 ½ tsk tørret timian (*til lasagne*)

DIVERSE

3 dl hvidvin (+ evt. 2 spsk til bøf stroganoff) (*til torsk i fad*)

Olie (*til kylling i karry, æggekage og lasagne*)

¾ hønsebouillonterning (*til kylling i karry*)

¾ oksebouillonterning (*til bøf stroganoff og lasagne*)

2 grøntsagsbouillonterninger (*til porre-kartoffelsuppe*)

Evt. 1/3 dl rasp (*til lasagne*)

40 g havregryn (*til frikadeller*)