

# MADPLAN



Dag 1+2  
Madroulade med kylling



Dag 3  
Mørbrad i sennepssovs



Dag 4  
Boller i karry i ovn



Dag 5  
Fyldte avocadoer med kylling



Dag 6  
Stegte ris med grøntsager og  
glaserede kødboller

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Madroulade med kylling



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

2 kyllingefileter (Obs! Der tilberedes ekstra kylling, som skal bruges på dag 5)

1 dl barbecuesauce

### **Pandekagedej:**

1 dl mel

¾ tsk salt

3 æg

¾ dl mælk

### **Coleslaw:**

*Obs! Der laves ekstra coleslaw, som skal bruges på dag 3*

100 g creme fraiche

1 spsk mayonnaise

1 tsk dijonsennep

¾ tsk sukker

Lidt citronsaft

Salt

Peber

¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)

200 g gulerødder

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)

### **Derudover:**

¾ hjertesalat (gem resten til dag 3)

## **FREMGANGSMÅDE**

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg kyllingefileterne i et ildfast fad eller på en bageplade, og smør dem ind i barbecuesaucen. Dæk med sølvpapir, og steg kyllingen i 30 minutter.

### **Pandekagedej:**

Kom mel og salt op i en skål, og pisk æggene i. Tilsæt mælk. Hæld pandekagedejen op i en smurt bradepande, og bag den i ca. 15-20 minutter.

### **Coleslaw:**

Rør creme fraiche, mayonnaise, dijonsennep, sukker og citron sammen. Smag til med salt og peber.

Snit spidskålen helt fint. Skræl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Du kan evt. gemme lidt af den grønne del af forårsløgene til at pynte med ved serveringen. Vend spidskål, gulerødder og forårsløg i coleslaw-dressingen. Gem ca. 1/3 af coleslawen til dag 3.

### **Anretning:**

Fordel coleslawen på pandekagen, men lad et stykke i den ene ende være fri for fyld.

Brug to gafler til at rive kyllingefileterne i strimler, og vend det sammen med stegesoft og barbecuesaucen i fadet.

Gem ca. 1/3 af kyllingen til dag 5 - frys det gerne ned, så du er helt sikker på, det holder. Fordel den resterende kylling ovenpå coleslawen på madpandekagen.

# Madroulade med kylling



## FREMGANGSMÅDE

Skyl hjertesalaten, og læg bladene ovenpå kyllingen. Rul madrouladen stramt sammen, og drys evt. med forårsløg inden servering.

Gem halvdelen af madrouladen til dag 2.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 540 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 36 g

Fedt: 22 g

# Mørbrad i sennepssovs



## TIL 1 PERSON

### Ovnkartofler:

325 g kartofler

$\frac{3}{4}$  spsk olie

Salt

Peber

### Mørbrad i sennepssovs:

$\frac{1}{2}$  svinemørbrad (frys evt. resten ned)

Ca. 10 g smør

$\frac{1}{4}$  spsk olie

$\frac{1}{2}$  lille løg (gem resten til dag 6)

1 spsk dijonsennep (der kan være stor forskel på styrken af dijonsennep, så start evt. med mindre dijonsennep og smag til efterhånden)

$\frac{3}{4}$  dl vand

$\frac{1}{4}$  hønsebouillonterning (gem resten til dag 4)

1  $\frac{1}{4}$  dl fløde

Lidt citronsaft

$\frac{1}{2}$  tsk sukker

### Salat:

$\frac{1}{4}$  hjertesalat

$\frac{1}{8}$  agurk (gem resten til dag 5)

35 g majs

Den gemte coleslaw fra dag 1

## FREMGANGSMÅDE

### Ovnkartofler:

Forvarm ovnen til 200 grader. Skræl kartoflerne (eller brug kartofler der ikke behøves at skrælles). Skær kartoflerne i både eller lignende, og vend dem i olie.

Kom kartoflerne op i et ildfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir, og drys med salt og peber. Bag kartoflerne i ca. 35 minutter, til de er sprøde og møre.

### Mørbrad i sennepssovs:

Afpuds svinemørbraden, og skær den i skiver på et par centimeters tykkelse. Bank mørbradbøfferne lidt fladere, og krydr dem godt med salt og peber på begge sider.

Varm olie og smør op på en pande ved høj varme. Brun mørbradbøfferne godt af, når smørret er bruset af. Tag dem op, og læg dem til side.

Hak løg fint, imens mørbraden brunes af. Skru ned for varmen på panden, og svits løgene ved middel varme, til de er lidt bløde i det.

Tilsæt dijonsennep, vand og hønsebouillonterning, og bring det i kog. Tilsæt fløde, citron og sukker når hønsebouillon er opløst. Krydr med salt og peber, og lad sovsen koge i 5 minutter.

Kom de brunede mørbradbøffer tilbage i sennepssovsen, og lad det simre i ca. 15-20 minutter, til mørbradbøfferne er møre.

# Mørbrad i sennepssovs



## FREM GANGSMÅDE

### Salat:

Skyl hjertesalat, og snit det fint. Skyl agurk, og skær den i tern. Dræn majsen for væde. Bland hjertesalat, agurk og majs sammen med den resterende mængde coleslaw fra dag 1, og servér til mørbradbøfferne sammen med ovnkartoflerne.

Obs! ½ svinemørbrad er forholdsvis meget til 1 person, men er der rester af mørbraden, kan det sagtens bruges som pålæg dagen efter.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1492 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 53 g

Fedt: 100 g

\*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 svinemørbrad.

# Boller i karry i ovn



## FREM GANGSMÅDE

### Boller:

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Hak løg fint, og rør det i kødet sammen med æg og mel. Krydr farsen med peber, og lad den hvile i køleskabet, imens de øvrige ingredienser forberedes.

### Karrysovs:

Rør majsstivelse og hønsebouillonterning ud i det kogende vand. Tilsæt karry, fløde, salt, sukker og citronsaft.

Smør et lille ildfast fad med lidt olie.

Fjern stokken fra spidskålen, og snit det fint. Pil løg, og hak det helt fint. Kom begge dele op i det ildfaste fad, og hæld karrysovsen over.

Form farsen til kødboller, og læg ca. 1/3 af dem oveni karrysovsen. Læg den resterende mængde kødboller i et ildfast fad eller på en bageplade med bagepapir. Sæt begge dele i ovnen, og giv det 25-30 minutter ved 200 grader, til bollerne er gennemstegte. Gem ca. halvdelen af de kødboller, der er stegt for sig selv, til dag 6. De resterende kødboller kan spises som frikadeller til frokost dagen efter eller fryses ned.

Kog risene efter anvisningen på pakken, imens retten er i ovnen. Gem halvdelen af de kogte ris til dag 6.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1195 kcal  
Kulhydrat: 90 g  
Protein: 51 g  
Fedt: 68 g

## TIL 1 PERSON

### Kødboller:

*Obs! Der laves en stor portion kødboller - nogle skal bruges på dag 6, resten kan fryses ned.*

500 g hakket svinekød  
1 ½ tsk salt  
¾ stort løg (brug resten i sovsen)  
1 æg  
1 ½ spsk mel  
Peber

### Karrysovs:

½ spsk majsstivelse  
¼ terning hønsebouillon  
1 ¼ dl kogende vand  
1 spsk karry  
1 ¼ dl fløde  
¼ tsk salt  
Lidt sukker  
Lidt citronsaft  
Olie til fadet  
½ lille spidskål (gem resten til dag 6)  
¼ løg

### Tilbehør:

2 dl ris (der koges ekstra ris, som skal bruges på dag 6)

# Fyldte avocadoer med kylling



## TIL 1 PERSON

1/8 agurk  
1/4 peberfrugt (gem resten til dag 6)  
1 forårsløg  
35 g majs  
2 avocadoer  
Evt. lidt citronsaft  
De gemte kyllingestrimler fra dag 1  
Evt. 30 g creme fraiche (til servering)

## FREMGANGSMÅDE

Skyl agurk og peberfrugt, og skær begge dele i små fine tern. Skyl forårsløg, og hak det relativt fint. Jo finere grøntsagerne er, jo nemmere er det at toppe de fyldte avocadoer med dem. Dræn vandet fra majsene, så de også er klar.

Halvér avocadoerne, og fjern stenen. Dryp dem evt. med lidt citronsaft, så de ikke bruner. Fordel kyllingekødet i de halve avocadoer. Top med agurk, peberfrugt, forårsløg og majs, og servér evt. de fyldte avocadoer med creme fraiche til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 627 kcal  
Kulhydrat: 37 g  
Protein: 27 g  
Fedt: 37 g

\*Næringsberegningen omfatter ikke creme fraiche. Især creme fraiche indeholder mange kalorier, så hvis du spiser creme fraiche til de fyldte avocadoer, så er det samlede kalorieindhold højere.

# Stegte ris med grøntsager og glaserede kødboller



Fryseegnet: Ja (kødbollerne er)

## TIL 1 PERSON

### Stegte ris:

75 g gulerod

¾ peberfrugt

¼ bdt forårsløg

¼ lille spidskål

½ lille løg

1 fed hvidløg

¼ dl olie

De gemte kogte ris fra dag 3

1 æg

1 ½ spsk sojasauce

Peber

### Glaserede kødboller:

De gemte kødboller fra dag 4

1 spsk sojasauce

1 spsk barbecuesauce

*Tip: Du kan skære noget af den overskydende agurk fra madplanen i stove og servere dem til retten som gnavegrønt.*

## FREMGANGSMÅDE

Skræl guleroden, og skyl peberfrugt. Skær begge dele i tynde stave. Skyl forårsløg, og snit det på skrå. Fintsnit lidt af den grønne top, og gem den til servering. Skyl spidskål, og snit det fint. Pil løg, og skær det i tynde skiver. Pil hvidløg, og hak det fint.

Varm olien op i en wok eller på en pande ved høj varme. Svits gulerødder, peberfrugt, forårsløg, spidskål og løg i fem minutter, og rør rundt undervejs.

Tilsæt hvidløg og kogte ris til retten, og steg det yderligere fem minutter.

Kom sojasauce og barbecuesauce til kødbollerne op i en gryde eller på en lille pande, og varm det op. Tilsæt kødbollerne, og vend dem godt rundt. Lad dem glasere i blandingen ved svag-middel varme, imens de stegte ris færdiggøres. Vend dem rundt et par gange undervejs.

Pisk ægget let sammen. Skub grøntsagerne til side, og hæld ægget på panden. Rør rundt i det, så det får en konsistens a la røræg. Bland ægget sammen med de øvrige ingredienser, når det næsten har sat sig helt.

Tilsæt sojasauce, og vend det godt rundt. Krydr med peber. Steg det et par minutter mere, og smag evt. retten til med lidt salt. Servér de stegte ris med de lækre glaserede kødboller.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1137 kcal

Kulhydrat: 98 g

Protein: 59 g

Fedt: 53 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 275 g gulerødder *(til madroulade med kylling og stegte ris)*
- 325 g kartofler *(til mørbrad i sennepssovs)*
- 1 lille spidskål *(til madroulade med kylling, boller i karry i ovn og stegte ris)*
- 1 peberfrugt *(til fyldte avocadoer og stegte ris)*
- ¼ agurk *(til mørbrad med sennepssovs og fyldte avocadoer)*
- 1 bdt forårsløg *(til madroulade med kylling, fyldte avocadoer og stegte ris)*
- 1 hjertesalat *(til madroulade med kylling og mørbrad med sennepssovs)*
- 2 avocadoer *(til fyldte avocadoer)*
- 1 citron *(til madroulade med kylling, mørbrad i sennepssovs, boller i karry i ovn og fyldte avocadoer)*
- 2 løg *(til mørbrad i sennepssovs, boller i karry i ovn, stegte ris og glaserede kødboller)*
- 1 fed hvidløg *(til stegte ris)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket svinekød *(til boller i karry i ovn og glaserede kødboller)*
- 2 kyllingefileter *(til madroulade med kylling og fyldte avocaoder)*
- ½ svinemørbrad *(til mørbrad i sennepssovs)*

## MEJERIPRODUKTER

- 100 g + evt. 30 g creme fraiche *(til madroulade med kylling og evt. til fyldte avocadoer)*
- 2 ½ dl fløde *(til mørbrad i sennepssovs og boller i karry i ovn)*
- 10 g smør *(til mørbrad i sennepssovs)*
- 5 æg *(til madroulade med kylling, boller i karry i ovn, glaserede kødboller og stegte ris)*

## KRYDDERIER

- 1 spsk karry *(til boller i karry i ovn)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## KONSERVES

- 70 g majs *(til mørbrad i sennepssovs og fyldte avocadoer)*

## **DIVERSE**

2 dl ris (*til boller i karry i ovn og stegte ris*)

1 ¼ dl barbecuesauce (*til madroulade med kylling, fyldte avocadoer og glaserede kødboller*)

2 ½ spsk sojasauce (*til glaserede kødboller og stegte ris*)

Ca. 1 ½ spsk dijonsennep (*til madroulade med kylling og mørbrad i sennepssovs*)

1 spsk mayonnaise (*til madroulade med kylling*)

½ hønsebouillonterning (*til mørbrad i sennepssovs og boller i karry i ovn*)

½ spsk majsstivelse (*til boller i karry i ovn*)

Ca. 1 ½ dl mel (*til madroulade med kylling, boller i karry i ovn og glaserede kødboller*)

Ca. 1 ½ tsk sukker (*til madroulade med kylling, mørbrad i sennepssovs og boller i karry i ovn*)

Ca. ½ dl olie (*til mørbrad i sennepssovs, boller i karry i ovn og stegte ris*)