

# MADPLAN



## Dag 1

Hakket oksekød med spidskål og grøntsager i fad



## Dag 2

Farsbrød i fad med brun sovs og grøntsagsmos



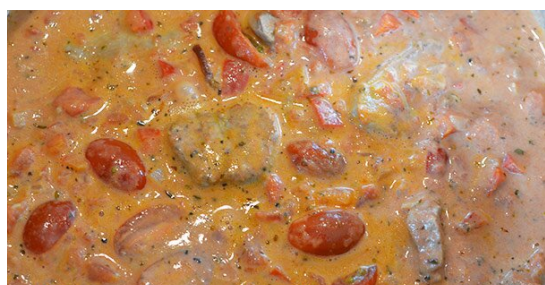
## Dag 3

Kylling i karry med grøntsager



## Dag 4

Hakkebøffer med bacon, bagte porrer og spidskålssalat



## Dag 5

Italiensk mørbradgryde med bagt grøntsagsmos

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Hakket oksekød med spidskål og grøntsager i fad



## TIL 2 PERSONER

1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 3)  
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)  
¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)  
Lidt olie  
225 g cherrytomater  
200 g hakket oksekød  
1 tsk stødt koriander  
¾ spsk spidskommen  
¾ spsk paprika  
¼ tsk hvidløgspulver  
Peber  
65 g tomatpassata eller hakkede tomater  
75 g creme fraiche  
3 æg  
50 g revet cheddarost  
½ tsk salt

## Til servering:

125 g creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader

Skyl peberfrugter, og skær dem i tern. Skyl forårsløg, og snit dem. Skyl spidskål, og snit det - husk at fjerne den grove stok i midten. Kom peberfrugter, forårsløg og spidskål op i et ildfast fad. Vend grøntsagerne med lidt olie, og sæt fadet i ovnen i 10 minutter. Forbered de øvrige ingredienser imens.

Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængig af, hvor store de er.

Brun det hakkede oksekød godt af i lidt olie. Tilsæt koriander, spidskommen, paprika, hvidløgspulver, salt og peber, og steg yderligere et par minutter. Tilsæt tomatpassata, og smag kødet til med salt og peber.

Pisk creme fraiche, æg, salt og ca. halvdelen af cheddarosten sammen. Krydr med peber.

Tag det ildfaste fad ud af ovnen, og tilsæt cherrytomater samt æggemasse. Vend det forsigtigt rundt, så æggemassen fordeles i fadet. Kom oksekødet ovenpå, og drys med den resterende halvdel cheddarost.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og steg det i yderligere 20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er smeltet og gylden. Servér retten med creme fraiche til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 735 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 44 g

Fedt: 52 g

# Farsbrød i fad med brun sovs og grøntsagsmos



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

4 løg  
35 g smør

### Farsbrød:

500 g hakket svine- og kalvekød  
1 æg  
 $\frac{3}{4}$  tsk salt  
1 løg  
Peber  
3 skiver bacon

### Brun sovs:

1 oksebouillonterning  
 $\frac{3}{4}$  dl kogende vand  
2  $\frac{3}{4}$  dl fløde  
En smule salt  
Peber  
Kulør

### Grøntsagsmos:

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

$\frac{1}{4}$  stort blomkål (gem resten til dag 3)  
1 broccoli  
300 g gulerødder  
1 porre  
80 g smør  
 $\frac{3}{4}$  bdt persille (gem resten til dag 4)

## FREMGANGSMÅDE

Pil løgene, og snit dem i tynde skiver. Kom dem op i et ildfast fad med smør og lidt salt. Sæt fadet med løgene i ovnen, og tænd på 225 grader. Steg løgene i 20 minutter, imens ovnen varmer op, til de begynder at tage farve. Bland dem gerne lidt rundt undervejs. Forbered farsbrød og brun sovs, imens løgene er i ovnen.

Kom hakket svine- og kalvekød op i en skål sammen med æg og salt. Hak løget fint, og kom det i skålen. Krydr med peber, og bland det grundigt, til du har en fast fars. Synes du, farsen virker usammenhængende, skal du blot blive ved med at ælte, til den hænger sammen. Form til et farsbrød.

Halvér baconskiverne, og dæk farsbrødet med dem.

Rør oksebouillonterningen ud i det kogende vand. Tilsæt fløde og salt, og krydr med peber. Farv sovsen med kulør, men vær opmærksom på, at farven bliver mørkere i ovnen.

Tag fadet med løgene ud af ovnen, og hæld den brune sovs over. Læg farsbrødet ovenpå, og sæt fadet tilbage i ovnen. Steg det yderligere 25-30 minutter, til kødet er gennemstegt. Er baconen ikke gylden, kan du tænde for ovnens grillfunktion de sidste par minutter af stegetiden. Lav grøntsagsmosen, imens farsbrødet er i ovnen.

### Grøntsagsmos:

Skyl blomkål og broccoli. Skær toppene i buketter og stokkene i små tern. Skræl gulerødder, og skær dem i tern. Rens porren grundigt, og skær den i skiver. Kog alle grøntsagerne i ca. 15 minutter, til de er helt møre.

# Farsbrød i fad med brun sovs og grøntsagsmos



Fryseegnet: Ja

## FREM GANGSMÅDE

Hæld vandet fra, og blend grøntsagerne sammen med smør og persille. Smag mosen til med salt og peber. Gem halvdelen til dag 5, og servér resten til farsbrødet.

Opskriften giver et relativt stort farsbrød til 2 personer, men evt. rester kan spises til frokost eller fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1275 kcal

Kulhydrat: 37 g

Protein: 51 g

Fedt: 101 g

# Kylling i karry med grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

½ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

75 g gulerod

½ peberfrugt

½ broccoli (gem resten til dag 4)

1 spsk olie

1 tsk rød karrypasta

1 ½ tsk karry

1 kyllingefilet

1 fed hvidløg

1 ds kokosmælk

½ terning hønsebouillon

Saft af ¼ citron

Salt

Peber

## Blomkålsris:

¾ stort blomkål

1 spsk olie

## FREM GANGSMÅDE

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 guleroden og peberfrugten 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 et par minutter i olien.

Skær imens kyllingefiletten igennem på langs og herefter i grove tern. Kom kyllingeterne 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 gulerødder på panden, så de også kan svitse med et par minutter.

Tilsæt herefter kokosmælk, hønsebouillon og citronsaft, og lad retten simre i 10 minutter. Forbered blomkålsrisene, imens retten simrer.

Skyl blomkålen, og lad det dryppe af. Dup dem evt. med lidt køkkenrulle. Riv det på den grove side af rivejernet.

Smag karryretten til med salt og peber samt evt. mere citronsaft. Kom broccolibuketterne i retten, og lad dem simre i 5-10 minutter, så de stadig har lidt bid. Steg blomkålsrisene imens.

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.

# Kylling i karry med grøntsager



## FREM GANGSMÅDE

Drys karryretten med den grønne del af forårsløgene, og server med blomkålsrisene.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 683 kcal

Kulhydrat: 23 g

Protein: 28 g

Fedt: 51 g

# Hakkebøffer med bacon, bagte porrer og spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (hakkebøfferne er)

## TIL 2 PERSONER

### Bagte porrer:

- 1 stor porre
- 1 lille fed hvidløg
- 20 g smør
- 1 tsk citronsaft
- Salt
- Peber
- ¼ bdt persille

### Hakkebøffer:

- 300 g hakket oksekød
- ¾ tsk salt
- 4 skiver bacon

### Spidskålssalat:

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

- ¾ lille spidskål
- ½ broccoli
- ¼ bdt forårsløg
- 300 g creme fraiche
- 2 tsk citronsaft
- 1 bdt persille

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Start med at lave de bagte porrer. Rens porren grundigt for jord. Skær den igennem på langs, og skær hver halvdel i mindre stykker, så de kan være i fadet.

Pil hvidløg, og pres det over porrerne i fadet. Fordel smørret ovenpå, og hæld citronsaften over. Drys med salt og peber. Dæk fadet med stanniol, og sæt det i ovnen i 15 minutter. Fjern stanniolen derefter, og giv det yderligere 10-15 minutter, til porrerne er møre.

Forbered hakkebøfferne, når du har sat porrerne i ovnen. Rør det hakkede oksekød sejt med salt. Krydr med peber. Form til hakkebøffer (1 bøf per person).

Pak hver bøf ind i to skiver bacon, og steg dem i ovnen i 20 minutter. Skru evt. over på grill de sidste 3-4 minutter, så baconen får lidt mere farve.

Lav salaten, imens både hakkebøffer og porrer steger i ovnen.

Skyl spidskålen, og fjern den hårde stok. Snit det fint. Skyl broccolien, og kassér stokken. Skær toppen i helt fine buketter. Skyl forårsløg, og snit det fint. Bland alle grøntsagerne sammen i en skål. Gem halvdelen af grøntsagerne til dag 5.

Kom creme fraichen op i en skål, og rør citronsaften i. Skyl persille (til salaten), og hak det fint. Rør det i dressingen, og smag til med salt og peber. Gem halvdelen af dressingen til dag 5. Bland den resterende dressing sammen med spidskål, broccoli og forårsløg.

fortsætter på næste side

# Hakkebøffer med bacon, bagte porrer og spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (hakkebøfferne er)

## FREM GANGSMÅDE

Skyl persillen (til de bagte porrer), og hak den. Tag porrerne ud af ovnen, og drys dem med persillen. Servér dem sammen med hakkebøfferne og spidskålssalaten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 665 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 47 g

Fedt: 46 g



# Italiensk mørbradgryde med bagt grøntsagsmos



Fryseegnet: Ja (mørbradgryden er)

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skær sener og fedt af mørbraden, og skær den i skiver.

Hak løg og hvidløg, og skær peberfrugten i tern.

Kom  $\frac{2}{3}$  af olien i en gryde, og brun mørbradstykkerne ved høj varme. De skal blot stege et minuts tid på hver side. Tag dem op af gryden, og læg dem på en tallerken eller et fad. Lav den bagte grøntsagsmos, imens mørbradbøfferne brunes af.

Rør grøntsagsmosen sammen med æg og det meste af mozzarellaen. Kom mosen op i et ildfast fad, og drys resten af mozzarellaen på toppen. Bag det i ovnen i 15 minutter, til osten er smeltet og gylden.

Kom resten af olien i gryden, og steg løg, hvidløg og peberfrugt deri. Kom mørbraden tilbage i gryden sammen med de hakkede tomater, fløde, og oregano. Lad retten simre ved lav-middel varme i 5 minutter.

Halvér cherrytomaterne, og kom dem i mørbradgryden. Hak basilikum, og rør det i. Lad retten simre i 5 minutter (så tomaterne lige bliver blødgjort lidt, men uden at de bliver helt udkogte). Smag til med salt og peber.

Lav salaten klar, imens mørbradgryden simrer. Hak basilikum og hvidløg fint, og rør det i den gemte dressing. Bland dressingens sammen med den gemte salat. Skyl cherrytomater, og skær dem i mundrette bidder. Bland tomaterne i salaten.

## TIL 2 PERSONER

1 svinemørbrad  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 rød peberfrugt  
1  $\frac{1}{2}$  spsk olie  
400 g tomatpassata eller hakkede tomater  
1 dl fløde  
Salt  
Peber  
1 spsk tørret oregano  
50 g cherrytomater  
 $\frac{1}{4}$  bdt basilikum

### Bagt grøntsagsmos:

Resten af grøntsagsmosen fra dag 2  
1 æg  
50 g revet mozzarella

### Salat:

$\frac{1}{4}$  bdt basilikum  
1 lille fed hvidløg  
Resten af dressingen fra dag 4  
Resten af salaten fra dag 4  
100 g cherrytomater

# Italiensk mørbradgryde med bagt grøntsagsmos



Fryseegnet: Ja (mørbradgryden er)

## FREMGANGSMÅDE

Servér mørbradgryden med den bagte grøntsagsmos og salaten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1081 kcal

Kulhydrat: 43 g

Protein: 53 g

Fedt: 80 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 stort blomkål *(til grøntsagsmos og blomkålsris)*
- 2 broccoli *(til grøntsagsmos, kylling i karry og spidskålssalat)*
- 1 lille spidskål *(til oksekød i fad og spidskålssalat)*
- 375 g gulerødder *(til grøntsagsmos og kylling i karry)*
- 2 porrer *(til grøntsagsmos og bagte porrer)*
- 1 bdt forårsløg *(til oksekød i fad, kylling i karry og spidskålssalat)*
- 3 peberfrugter *(til oksekød i fad, kylling i karry og italiensk mørbradgryde)*
- 375 g cherrytomater *(til oksekød i fad, italiensk mørbradgryde og spidskålssalat)*
- 6 løg *(til farsbrød i fad og italiensk mørbradgryde)*
- 4 fed hvidløg *(til kylling i karry, bagte porrer, italiensk mørbradgryde og spidskålssalat)*
- 1 citron *(til kylling i karry, bagte porrer og spidskålssalat)*
- ½ bdt frisk basilikum *(til italiensk mørbradgryde og spidskålssalat)*
- 2 bdt persille *(til grøntsagsmos, bagte porrer og spidskålssalat)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 500 g hakket oksekød *(til oksekød i fad og hakkebøffer med bacon)*
- 500 g hakket svine- og kalvekød *(til farsbrød i fad)*
- 1 kyllingefilet *(til kylling i karry)*
- 1 svinemørbrad *(til italiensk mørbradgryde)*
- 7 skiver bacon *(til farsbrød i fad og hakkebøffer med bacon)*

## MEJERIPRODUKTER

- 500 g creme fraiche *(til oksekød i fad og spidskålssalat)*
- 3 ¾ dl fløde *(til farsbrød i fad og italiensk mørbradgryde)*
- 135 g smør *(til farsbrød i fad, grøntsagsmos og bagte porrer)*
- 5 æg *(til oksekød i fad, farsbrød i fad og bagt grøntsagsmos)*
- 50 g revet cheddarost *(til oksekød i fad)*
- 50 g revet mozzarella *(til bagt grøntsagsmos)*

## KRYDDERIER

- ¼ tsk hvidløgpulver *(til oksekød i fad)*
- ¾ spsk paprika *(til oksekød i fad)*
- ¾ spsk spidskommen *(til oksekød i fad)*
- 1 tsk stødt koriander *(til oksekød i fad)*
- 1 spsk tørret oregano *(til italiensk mørbradgryde)*
- 1 ½ tsk karry *(til kylling i karry)*
- 1 tsk rød karrypasta *(til kylling i karry)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## **KONSERVES**

465 g tomatpassata eller hakkede tomater (*til oksekød i fad og italiensk mørbradgryde*)

1 ds kokosmælk (*til kylling i karry*)

## **DIVERSE**

1 terning oksebouillon (*til farsbrød i fad*)

½ terning hønsbouillon (*til kylling i karry*)

Ca. ½ dl olie (*til oksekød i fad, kylling i karry og italiensk mørbradgryde*)

Kulør (*til farsbrød i fad*)