

MADPLAN



Dag 1

Pastagratin med skinke og porre



Dag 2

Nemt porrefad



Dag 3

Nem butterdejstærte med bacon og broccoli



Dag 4

Biksemad i ovn



Dag 5

Pastaret med kylling, bacon og broccoli

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Pastagratin med skinke og porre



Fryseegnet: Ja

TIL 4 PERSONER

150 g pasta penne (eller skruer)
Lidt olie eller smør til at smøre fadet med
5 æg
375 g creme fraiche 18%
Salt
Peber
100 g revet ost
3 porrer
150 g skinketern

Evt. tilbehør:

Gulerødder som gnavegrønt
Evt. ½ hoved broccoli

FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkens anvisning. Lad derefter vandet dryppe af.

Smør et tærtefad eller et andet ildfast fad med olie eller smør, og fordel pastaen i fadet.

Bland æg og creme fraiche sammen med salt og peber. Bland osten i.

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Bland dem i æggemassen sammen med skinken.

Fordel fyldet over pastabunden, og bag porretærten i ca. 30-40 minutter ved 225 grader.

Skræl evt. nogle gulerødder, skær dem i stave, og servér dem til retten som gnavegrønt. Du kan også koge eller dampe ½ hoved broccoli og servere til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 614 kcal
Kulhydrat: 39 g
Protein: 32 g
Fedt: 35 g

Nemt porrefad



Fryseegnet: Nej

TIL 4 PERSONER

800 g kartofler

Smør eller olie til at smøre fadet og til stegning

500 g hakket oksekød

2 fed hvidløg

2 porrer

1 ds hakkede tomater

2 spsk paprika

Salt

Peber

2 ½ dl madlavningsfløde

150 g revet ost

FREMGANGSMÅDE

Skræl kartoflerne, og skær dem i skiver. Smør et ildfast fad med smør eller olie, og læg kartoffelskiverne i bunden af fadet.

Brun kødet i smør på en pande.

Hak hvidløg fint, og lad det stege med kødet.

Rens porrerne, skær dem i skiver, og kom dem på panden.

Tilsæt hakket tomat, paprika, salt og peber. Lad det stege ved høj varme i et par minutter.

Hæld blandingen over kartoflerne i det ildfaste fad.

Hæld ligeledes fløden over.

Bag i ovnen i 20 minutter ved 200 grader. Drys revet ost over, og bag i yderligere 15-20 minutter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 624 kcal

Kulhydrat: 48 g

Protein: 45 g

Fedt: 29 g

Nem butterdejstærte med bacon og broccoli



FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl broccolien, og skær den i små buketter. Steg baconen næsten sprød på en pande, og hæld det meste af baconfedtet fra. Steg broccolibuketterne med et par minutter, og kom fyldet op i en skål. Lad det køle lidt af.

TIL 4 PERSONER

1 ¼ hoved broccoli
270 g baconern
1 ¼ rødløg (gem resten til dag 4)
125 g creme fraiche 18%
1 æg
70 g revet ost
Salt
Peber
1 ½ rulle butterdej

Pil rødløg, og skær det i tynde skiver. Pisk creme fraiche, æg og halvdelen af det revne ost sammen, og krydr godt med salt og peber.

Læg butterdejen på en bageplade, og fold ca. 1 cm af siderne op, så der er en lille kant på tærten. Prik bunden med en gaffel, og hæld æggeblandingen på. Fordel broccoli, bacon og rødløg ovenpå, og drys med det resterende ost.

Bag butterdejstærten i 20-25 minutter, til den er gylden, og kanterne er sprøde.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 796 kcal

Kulhydrat: 41 g

Protein: 26 g

Fedt: 57 g

Biksemad i ovn



Fryseegnet: Nej

TIL 4 PERSONER

2 kg kartofler

2 ½ rødløg (gem resten til dag 5)

60 g smør

3 spsk olie

Salt

Peber

6 skiver bacon

4 æg

Tilbehør: ketchup eller HP sauce

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 250 grader. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette tern. Fjern skrællen fra rødløgene, og skær dem i tynde både.

Smelt smørret, og bland det med olien. Hæld smør-olieblandingen over kartofler og rødløg, og bland det godt sammen. Krydr grundigt med salt og peber, og hæld det op i et ovnfast fad, evt. beklædt med bagepapir.

Sæt fadet i ovnen, og lad kartoflerne og løgene stege ca. 40 minutter. Vend rundt i blandingen et par gange undervejs.

Tag fadet ud af ovnen, og lav huller til æggene. Slå et æg ud i hvert hul, og krydr med salt og peber. Læg baconskiverne ovenpå kartoflerne - skær dem evt. over på midten, så de bedre kan være der.

Sæt biksemaden i ovnen igen, og lad den stege i ca. 10 minutter yderligere, til baconen er sprød, og æggene er færdigsteget.

Servér f.eks. med ketchup og/eller HP sauce.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 780 kcal

Kulhydrat: 85 g

Protein: 21 g

Fedt: 38 g

*I næringsberegningen er ketchup og/eller HP sauce ikke medregnet.

Pastaret med kylling, bacon og broccoli



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Steg baconen gylden på panden - evt. i lidt olie, hvis det er nødvendigt.

Imens baconen steger, skæres broccolien i mundrette stykker, rødløg og hvidløg hakkes, og kyllingen skæres også i mundrette stykker. Krydr kyllingestykkerne med peber.

TIL 4 PERSONER

200 g baconern

Evt. lidt olie til stegning, hvis det er nødvendigt

1 ¼ hoved broccoli

Ca. 400 g kylling (kyllingefilet eller inderfilet)

1 ¼ rødløg

1 stort fed hvidløg

5 ¼ dl hønsebouillon

270 g pasta penne (eller skruer)

1 ¼ dl madlavningsfløde

70 g revet ost

Salt

Peber

Tag den sprødstegte bacon af panden, og læg den på en tallerken med køkkenrulle, som kan suge det overskydende fedt.

Steg kyllingestykkerne i baconfedtet på panden. Tag dem af panden, og læg dem på en tallerken. Steg derefter rødløg og hvidløg på panden ved svag-middel (skal ikke brune).

Kom hønsebouillon i en gryde, og bring den i kog. Kom pastaen i, og kog i 5 minutter under låg. Tilsæt broccoli, og kog i yderligere 5 minutter under låg.

Tag låget af gryden. Rør fløde og ost i. Bland derefter bacon, kylling og løg i. Smag pastaretten til med salt og peber, og varm den godt igen.

Så er der servéret!

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 732 kcal

Kulhydrat: 58 g

Protein: 46 g

Fedt: 34 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

3 hoveder broccoli *(til butterdejstærte og pastaret med kylling)*
2800 g kartofler *(til porrefad og biksemd)*
5 porrer *(til pastagratin og porrefad)*
5 rødløg *(til butterdejstærte, biksemd og pastaret med kylling)*
3 fed hvidløg *(til porrefad og pastaret med kylling)*
Evt. gulerødder som gnavegrønt *(til pastagratin)*

KØD OG FJERKRÆ

6 skiver bacon *(til biksemd)*
470 g baconern *(til butterdejstærte og pastaret med kylling)*
500 g hakket oksekød *(til porrefad)*
Ca. 400 g kyllingefilet eller -inderfilet *(til pastaret med kylling)*
150 g skinketern *(til pastagratin)*

MEJERIPRODUKTER

500 g creme fraiche 18% *(til pastagratin og butterdejstærte)*
3 ¾ dl madlavningsfløde *(til porrefad og pastaret med kylling)*
390 g revet osts *(til pastagratin, nemt porrefad, butterdejstærte og pastaret med kylling)*
Ca. 100 g smør *(til pastagratin, porrefad og biksemd)*
10 æg *(til pastagratin, butterdejstærte og biksemd)*

PASTA

420 g pasta penne eller pastaskruer *(til pastagratin og pastaret med kylling)*

KONSERVES

1 ds hakkede tomater *(til porrefad)*

KRYDDERIER

2 spsk paprika *(til porrefad)*
Salt *(til alle opskrifter)*
Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

5 ¼ dl hønsebouillon *(pastaret med kylling)*
1 ½ rulle butterdej *(til butterdejstærte)*
4 spsk olie *(til biksemd og pastaret med kylling)*
Ketchup eller HP sauce *(til biksemd)*