

# MADPLAN



## Dag 1

Æggekage med spinat og skinke i ovn



## Dag 2

Kylling i karry i ovn



## Dag 3

Frisk pasta med laks og spinat



## Dag 4

Nem ærtesuppe



## Dag 5

Gryderet med hakket oksekød, karry og kokosmælk

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Æggekage med spinat og skinke i ovn



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

5 æg

½ tsk salt

Lidt peber

35 g frisk spinat

½ rødløg (gem resten til dag 2)

100 g skinketern (eller strimler)

Lidt olie (til fadet)

## Tilbehør:

Rugbrød

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med salt og peber.

Skyl spinaten, tør den grundigt, og hak den groft. Skær rødløget i tynde skiver. Bland spinat, rødløg og skinke i æggemassen.

Smør et ildfast fad med olie, og hæld æggemassen i. Bag æggekagen i ca. 20 minutter, til den er helt fast og gennembagt.

Servér æggekagen med rugbrød til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 322 kcal

Kulhydrat: 6 g

Protein: 27 g

Fedt: 21 g

\*I næringsberegningen er rugbrødet ikke medregnet.

# Kylling i karry i ovn



## TIL 2 PERSONER

Olie (til fadet)

Ca. 400 g kyllingefilet

¼ terning hønsebouillon

2 dl kogende vand

1 ¼ tsk majsstivelse

1 ¼ rødløg

½ dl fløde

Salt

Peber

¾ spsk karry

Citronsaft

## Tilbehør:

2 dl ris

Evt. dampet broccoli eller kogte

gulerødder

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Smør et ovnfast fad med olie. Fjern fedt og sener fra kyllingefileterne, og skær dem i mundrette bidder.

Kom dem op i fadet.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og pisk maizenaen i. Skræl rødløget, og hak det fint.

Rør det i sovsen sammen med fløde og karry, og smag til med salt, peber og citronsaft. Hæld karrysovsen over kyllingestykkerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og tilbered det i ca. 40 minutter, eller til kyllingen er helt gennemstegt.

Kog imens risene efter anvisningen på pakken. Hvis i gerne vil have noget grønt til, kan i dampe lidt broccoli eller koge nogle gulerødder og servere til.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 684 kcal

Kulhydrat: 74 g

Protein: 49 g

Fedt: 21 g

# Frisk pasta med laks og spinat



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

Ca. 250 g laksefilet

Lidt citronsaft

Salt

Peber

1 rødløg

2 fed hvidløg

Olie

250 g frisk spinat

½ dl vand

2 dl fløde

250 g frisk pasta

## FREMGANGSMÅDE

Læg laksen på et stykke stanniol. Kom citronsaft, salt og peber på laksen. Hak rødløg og hvidløg fint, og drys halvdelen udover laksen.

Luk stanniolen om laksen, så det bliver en lille pakke, og bag den i ovnen ca. 20 minutter ved 200 grader.

Svits resten af rødløget og hvidløget i lidt olie i en gryde. Kom spinat og vand i gryden, og læg låg på, til spinaten er faldet sammen. Kom så fløden i, og smag til med salt og peber.

Kog pastaen efter pakkens anvisning, hæld vandet fra, og kom pastaen op i gryden. Bland det hele godt sammen.

Riv laksen fra hinanden med to gafler, og bland det i retten. Smag til med salt og peber, og servér.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 734 kcal

Kulhydrat: 77 g

Protein: 46 g

Fedt: 25 g

# Nem ærtesuppe



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

1 rødløg  
Lidt olie  
1 fed hvidløg  
4 dl grøntsagsbouillon  
325 g frosne ærter  
1 dl fløde  
Saft og skal af ½ økologisk citron  
Salt  
Peber

## Serveringsforslag:

Evt. bacon  
Evt. creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg, og svits det lidt olie i en gryde ved middelsvag varme i ca. 5 minutter. Hak hvidløget, og kom det i gryden. Lad det svitse med et par minutter.

Hæld grøntsagsbouillon, frosne ærter og citronsaft i gryden. Tilsæt citronskal, og lad det simre i 5 minutter.

Blend suppen godt - du bestemmer selv, hvor glat du vil have konsistensen. Sæt gryden tilbage på blusset ved svag varme. Rør fløden i, og smag ærtesuppen til med salt og peber.

Servér evt. ærtesuppen med sprødstegt bacon og creme fraiche. Hvis du har skinketern/-strimler tilovers fra æggekekagen, kan du også spise dem til suppen.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 351 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 12 g

Fedt: 24 g

\*Næringsberegningen omfatter kun selve opskriften på ærtesuppe - ikke tilbehør eller topping såsom bacon og creme fraiche.

# Gryderet med hakket oksekød, karry og kokosmælk



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

2 spsk olie  
400 g hakket oksekød  
1 fed hvidløg  
2 tsk mild karry  
400 g kartofler  
400 g gulerødder  
1 ds kokosmælk  
1 dl vand  
Salt  
Peber  
2 forårsløg

## FREM GANGSMÅDE

Varm olien på en pande eller i en gryde/wok.

Brun kødet i olien ved høj varme. Snit hvidløget fint, og bland det sammen med kødet. Tilsæt ligeledes karry.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem på panden/i gryden, og lad dem stege et par minutter ved middel varme.

Tilsæt kokosmælk og vand, og lad retten simre i 10-20 minutter, eller til kartoflerne er møre.

Skyl forårsløgene, og skær dem i skiver.

Smag retten til med salt og peber. Drys med forårsløgene ved servering.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1007 kcal  
Kulhydrat: 52 g  
Protein: 49 g  
Fedt: 65 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 økologisk citroner *(til kylling i karry, pasta med laks og ærtesuppe)*
- 2 forårsløg *(til gryderet med hakket oksekød)*
- 400 g gulerødder *(til gryderet med hakket oksekød)*
- 400 g kartofler *(til gryderet med hakket oksekød)*
- 4 fed hvidløg *(til pasta med laks, ærtesuppe og gryderet med hakket oksekød)*
- 3 rødløg *(til æggekage, kylling i karry, pasta med laks og ærtesuppe)*
- 285 g frisk spinat *(til æggekage og pasta med laks)*
- Evt. broccoli *(som tilbehør til kylling i karry)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød *(til gryderet med hakket oksekød)*
- Ca. 400 g kyllingefileter *(til kylling i karry)*
- Ca. 250 g laksefilet *(til pasta med laks)*
- 100 g skinketern eller -strimler *(til æggekage)*
- Evt. bacon *(som tilbehør til ærtesuppe)*

## MEJERIPRODUKTER

- 3 ¾ dl fløde *(til kylling i karry, pasta med laks og ærtesuppe)*
- 5 æg
- Evt. creme fraiche *(som tilbehør til ærtesuppe)*

## FROSTVARER

- 325 g frosne ærter *(til ærtesuppe)*

## KONSERVES

- 1 ds kokosmælk *(til gryderet med hakket oksekød)*

## PASTA, RIS OG BRØD

- 250 g frisk pasta *(til pasta med laks)*
- 2 dl ris *(til kylling i karry)*
- Rugbrød *(som tilbehør til æggekage)*

## KRYDDERIER

- Ca. 1 ½ spsk karry *(til kylling i karry og gryderet med hakket oksekød)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

## **DIVERSE**

4 dl grøntsagsbouillon (*til ærtesuppe*)

$\frac{3}{4}$  terning hønsebouillon (*til kylling i karry*)

1  $\frac{1}{4}$  tsk majsstivelse (*til kylling i karry*)

Ca. 4 spsk olie (*til alle opskrifter*)