

MADPLAN



Dag 1

Æggekage med spinat og skinke i ovn



Dag 2

Kylling i karri i ovn



Dag 3

Frisk pasta med laks og spinat



Dag 4

Nem ærtesuppe



Dag 5

Gryderet med hakket oksekød, karri og kokosmælk

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Æggekage med spinat og skinke i ovn



TIL 3 PERSONER

8 æg

$\frac{3}{4}$ tsk salt

Lidt peber

60 g frisk spinat

$\frac{1}{2}$ rødløg (gem resten til dag 3)

150 g skinketern (eller strimler)

Lidt olie (til fadet)

Tilbehør:

Rugbrød

FREMANGSMÅDE

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 3 PERSONER

Olie (til fadet)
Ca. 600 g kyllingefilet
1 terning hønsebouillon
3 dl kogende vand
2 tsk majsstivelse
1 rødløg
1 dl fløde
Salt
Peber
1 spsk karry
Saft af ¼ citron

Tilbehør:

3 dl ris
Evt. dampet broccoli eller kogte
gulerødder

FREMGANGSMÅDE

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 3 PERSONER

Ca. 400 g laksefilet

Lidt citronsaft

Salt

Peber

1 ½ rødløg

3 fed hvidløg

Olie

400 g frisk spinat

¾ dl vand

2 ¾ dl fløde

400 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 3 PERSONER

1 stort rødløg
Lidt olie
1 stort fed hvidløg
6 dl grøntsagsbouillon
500 g frosne ærter
1 ¼ dl fløde
Saft og skal af ¾ økologisk citron
Salt
Peber

Serveringsforslag:

Evt. bacon
Evt. creme fraiche

FREM GANGSMÅDE

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 æggekagen, 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 3 PERSONER

3 spsk olie
600 g hakket oksekød
1 stort fed hvidløg
3 tsk mild karry
600 g kartofler
600 g gulerødder
1 ½ ds kokosmælk
1 ½ dl vand
Salt
Peber
3 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

2 økologiske citroner *(til kylling i karry, pasta med laks og ærtesuppe)*
3 forårsløg *(til gryderet med hakket oksekød)*
600 g gulerødder *(til gryderet med hakket oksekød)*
600 g kartofler *(til gryderet med hakket oksekød)*
5 fed hvidløg *(til pasta med laks, ærtesuppe og gryderet med hakket oksekød)*
4 rødløg *(til æggekage, kylling i karry, pasta med laks og ærtesuppe)*
460 g frisk spinat *(til æggekage og pasta med laks)*
Evt. broccoli *(som tilbehør til kylling i karry)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

600 g hakket oksekød *(til gryderet med hakket oksekød)*
Ca. 600 g kyllingefileter *(til kylling i karry)*
Ca. 400 g laksefilet *(til pasta med laks)*
150 g skinketern eller -strimler *(til æggekage)*
Evt. bacon *(som tilbehør til ærtesuppe)*

MEJERIPRODUKTER

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

FROSTVARER

500 g frosne ærter *(til ærtesuppe)*

KONSERVES

1 ½ ds kokosmælk *(til gryderet med hakket oksekød)*

PASTA, RIS OG BRØD

400 g frisk pasta *(til pasta med laks)*
3 dl ris *(til kylling i karry)*
Rugbrød *(som tilbehør til æggekage)*

KRYDDERIER

2 spsk karry *(til kylling i karry og gryderet med hakket oksekød)*
Salt *(til alle opskrifter)*
Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

6 dl grøntsagsbouillon (*til ærtesuppe*)

1 terning hønsebouillon (*til kylling i karry*)

2 tsk majsstivelse (*til kylling i karry*)

Ca. 6 spsk olie (*til alle opskrifter*)