

MADPLAN



Dag 1

Kylling i fad med bacon og porre



Dag 2

Æggekage med bacon i ovn



Dag 3

Spidskålswraps med tunsalat



Dag 4

Hurtige pizzaer på pitabrød med spidskålssalat



Dag 5

Nemme fyldte peberfrugter med skinke



Dag 6

Pitabrød med kylling



Dag 7

Butterdejstærte med skinke og porre

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i fad med bacon og porre



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 porre
75 g gulerod
125 g mornaysauce
2 skiver bacon
1 kyllingefilet
Lidt peber
100 g pasta eller spaghetti

FREM GANGSMÅDE

Rens porren, og skær den i skiver. Skræl ligeledes guleroden, og skær den i relativt tynde skiver. Fordel begge dele i et ildfast fad, og hæld mornaysaucen over.

Vikl bacon om kyllingefiletten, og læg den ovenpå grøntsagerne i fadet. Krydr med peber.

Bag i ovnen ved 220 graders varmluft i 30-35 minutter (afhængig af kyllingefiletens størrelse og ovn). Skru evt. over på grill de sidste to minutter, hvis baconen ikke er gylden, men pas på, at den ikke bliver brændt.

Kog imens pastaen efter anvisningen på pakken.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 904 kcal

Kulhydrat: 94 g

Protein: 54 g

Fedt: 33 g

Æggekage med bacon i ovn



TIL 1 PERSON

3 skiver bacon

Lidt olie (til fadet)

5 æg

60 g hytteost

¼ tsk salt

Peber

1 lille tomat

¼ bdt purløg (gem resten til dag 4)

Evt. rugbrød og smør til servering

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne i et lille ildfast fad, og steg dem i fadet i 10 minutter ved 200 grader. Tag baconen op af fadet, og tør evt. det værste snask af fadet med et stykke køkkenrulle. Smør fadet med lidt olie.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem sammen med hytteost og salt. Krydr æggemassen med peber, og hæld blandingen op i det ildfaste fad. Skær tomaten i tynde skiver, og fordel dem ovenpå. Læg til slut baconskiverne på æggekagen, og bag den i ca. 20 minutter, til æggemassen er helt stivnet.

Hak purløg fint, og drys det over æggekagen lige inde servering. Servér evt. æggekagen med rugbrød og smør.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 841 kcal

Kulhydrat: 36 g

Protein: 32 g

Fedt: 64 g

Spidskålswraps med tunsalat



TIL 1 PERSON

3 store blade spidskål (evt. fra flere kålhoveder, så de er så store som mulige)
Saften fra ¼ citron
½ tsk fint salt
1 ds tun
Ca. 100 g creme fraiche
¼ bdt dild
1 spsk finthakket rødløg (gem resten til dag 6)
Peber
100 g gulerødder

FREM GANGSMÅDE

Bræk forsigtigt kålbladene af kålhovedet, så de ikke går i stykker.

Skyl kålbladene godt, og lad dem dryppe af. Kom dem i en stor skål, og pres citronsaft over dem. Drys med fint salt på alle kålbladene, og lad dem trække i minimum ½ time - så bliver de nemmere at rulle. Dette trin kan fint undlades, hvis aftensmaden skal gå ekstra hurtigt denne dag.

Pres væden fra tunen, og bland tun med creme fraiche i en skål. Skyl dilden, hak den fint, og bland med tunen. Hak ligeledes rødløg, og bland det i tunsalaten. Smag til med salt og peber, men husk, at kålbladene også er lidt salte, hvis du har lagt dem i blød inden rulning.

Skræl gulerødderne, og riv dem på et rivejern.

Tag kålbladene op af citron/saltlagen, og lad dem dryppe godt af. Kom lidt tunsalat og revet gulerod på bladene, og rul som wraps.

Tip:

Bladene kan evt. skæres over på midten langs stilken, så de er nemmere at rulle. Er kålbladene for grove til at rulle, kan de sagtens spises som en åbne wraps med fyld i, altså som en slags taco.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 380kcal
Kulhydrat: 17 g
Protein: 26 g
Fedt: 21 g

Hurtige pizzaer på pitabrød med spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (pizzaerne er)

FREMGANGSMÅDE

Læg pitabrødene på en bageplade med bagepapir, og kom lidt pizzasauce på hvert brød. Drys lidt revet ost på brødene, og kom så skinke på. Top igen med revet ost, og drys til sidst med oregano.

Bag pizzaerne ved 200 grader i ca. 15 minutter, eller til osten er gylden. Lav spidskålssalaten imens.

TIL 1 PERSON

Pizzaer på pitabrød:

2 pitabrød
100 g tomat sauce
80 g revet ost
80 g skinke
Oregano

Spidskålssalat med gulerødder:

OBS! Der laves dobbeltportion af salaten - halvdelen gemmes til dag 5, så mængderne ser således ud:

¼ spidskål
75 g gulerødder
¼ agurk (gem resten til dag 6)
¾ bdt purløg
¼ fed hvidløg
100 g creme fraiche
1 tsk citronsaft
Salt
Peber

Spidskålssalat med gulerødder:

Skyl spidskålen, og snit det fint. Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde strimler. Skyl agurk, og skær de våde kerner fra. Skær også agurk i fine strimler. Du kan også rive både gulerødder og agurk på den grove side af rivejernet, hvis du synes, det er nemmere.

Skyl purløg, og hak det helt fint. Pil hvidløg, og pres eller riv det helt fint. Rør purløg og hvidløg sammen med creme fraiche og citronsaft, og smag dressingen til med salt og peber.

Bland spidskål, gulerødder og agurk sammen med dressingen. Kom halvdelen af salaten op i en lufttæt beholder, og gem den til dag 5. Servér den anden halvdel af spidskålssalaten til pizzaerne.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 984 kcal
Kulhydrat: 107 g
Protein: 54 g
Fedt: 34 g

Nemme fyldte peberfrugter med skinke



TIL 1 PERSON

1 peberfrugt
80 g skinke
50 g mornaysauce
100 g tomatsauce
¼ tsk oregano
25 g revet mozzarella ost
½ lille tomat (brug resten i spidskålssalaten)

Tilbehør:

Resten af spidskålssalaten fra dag 4
½ lille tomat

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Halvér peberfrugten, og fjern kerner og de hvide hinder forsigtigt. Læg dem i et ildfast fad.

Bland skinke, mornaysauce, tomatsauce og oregano, og fyld det i peberfrugtbådene. Drys med mozzarellaost.

Skær halvdelen af tomaten i skiver, og læg dem ovenpå. Drys evt. med lidt ekstra oregano.

Bag peberfrugterne i 20-25 minutter - hvis osten begynder at blive for mørk, kan du dække fadet med sølvpapir.

Skær den resterende halvdel tomat i tern, og bland dem sammen med resten af spidskålssalaten fra dag 4. Servér til de fyldte peberfrugter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 470 kcal
Kulhydrat: 25 g
Protein: 31 g
Fedt: 34 g

Pitabrød med kylling



TIL 1 PERSON

1 kyllingefilet
¾ spsk oregano
Saft af ¼ citron
1 spsk olie
½ stort fed hvidløg (brug resten i dressingen)
Salt
Peber

Øvrige fyld:

¼ peberfrugt (gem resten til dag 7)
¼ agurk
¼ stort rødløg
1 lille tomat
25 g feta
25 g blandet salat (skyllet)
2 pitabrød

Dressing:

OBS! Der laves dobbeltportion af dressingen - halvdelen gemmes til dag 7, så mængderne ser således ud:

½ stort fed hvidløg
175 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Kom kyllingefiletten op i en frysepose sammen med oregano, citronsaft og olivenolie. Pil hvidløg, riv det fint, og kom det i posen. Krydr godt med salt og peber, og vend det hele godt rundt, så kyllingen er dækket af krydderierne.

Steg kyllingefiletten på en pande ved middel varme i ca. 7-8 minutter på hver side, til den er gennemstegt. Du kan også stege den i ovnen ved 220 grader i ca. 25-30 minutter.

Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær den i tern. Skyl agurk og tomat, og skær også disse i tern. Pil rødløg, og snit det helt tyndt. Skær feta i mindre stykker.

Riv hvidløg fint, og rør det sammen med creme fraiche til en hvidløgsdressing. Smag til med salt og peber, og kom halvdelen af dressingen op i en lufttæt beholder til dag 7.

Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken. Skær kyllingefiletten i tynde skiver, og fyld dem i de lune pitabrød sammen med de øvrige ingredienser og hvidløgsdressing.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1002 kcal
Kulhydrat: 102 g
Protein: 51 g
Fedt: 41 g

Butterdejstærte med skinke og porre



TIL 1 PERSON

¾ peberfrugt

1 porre

2 æg

100 g hytteost

Salt og peber

1 rulle butterdej

90 g skinke

75 g feta

50 g revet mozzarella ost

Tilbehør:

25 g blandet salat

Resten af hvidløgsdressingen fra dag 6

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl peberfrugt, fjern de hvide hinder og kernerne, og skær den i tynde strimler. Skær toppen af porren, og rens den grundigt for jord. Skær også denne i helt tynde strimler.

Pisk æg og hytteost sammen, og krydr med salt og peber.

Læg butterdejen på en bageplade beklædt med bagepapir, og fold kanterne op. Prik bunden med en gaffel, og hæld æggeblandingen på. Fordel skinke, peberfrugt og porre ovenpå. Smuldr fetaen over tærten, og drys med mozzarella.

Bag butterdejstærten i 17-20 minutter, til butterdejen er helt gylden og sprød.

Servér med salatblanding og resten af hvidløgsdressingen fra dag 6.

OBS! Opskriften giver en hel tærte, men resterne kan sagtens spises dagen efter eller fryses ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 776 kcal

Kulhydrat: 44 g

Protein: 32 g

Fedt: 51 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- ½ agurk (til spidskålssalat og pitabrød)
- 3 små tomater (til æggekage, fyldte peberfrugter og pitabrød)
- 2 peberfrugter (til fyldte peberfrugter, pitabrød og butterdejstærte)
- 1 spidskål (til spidskålswraps og spidskålssalat)
- 50 g blandet salat (til pitabrød og butterdejstærte)
- 1 citron (til spidskålswraps, spidskålssalat og pitabrød)
- 250 g gulerødder (til kylling i fad, spidskålswraps og spidskålssalat)
- 2 porrer (til kylling i fad og butterdejstærte)
- ¼ bdt dild (til spidskålswraps)
- 1 bdt purløg (til æggekage og spidskålssalat)
- 2 fed hvidløg (til spidskålssalat og pitabrød)
- 1 rødløg (til spidskålswraps og pitabrød)

KØD OG FJERKRÆ

- 250 g skinke (til hurtige pizzaer, fyldte peberfrugter og butterdejstærte)
- 5 skiver bacon (til kylling i fad og æggekage)
- 2 kyllingefileter (til kylling i fad og pitabrød)

MEJERIPRODUKTER

- 375 g creme fraiche (til spidskålssalat, pitabrød og butterdejstærte)
- 100 g feta (til pitabrød og butterdejstærte)
- 160 g hytteost (til æggekage og butterdejstærte)
- 175 g mornaysauce (til kylling i fad og fyldte peberfrugter)
- 75 g revet mozzarella ost (til fyldte peberfrugter og butterdejstærte)
- 7 æg (til æggekage og butterdejstærte)
- Evt. smør (til æggekage)

KRYDDERIER

- Ca. 1 ½ spsk oregano (til hurtige pizzaer, fyldte peberfrugter og pitabrød)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

KONSERVES

- 1 ds tun (til spidskålswraps)
- 200 g tomat sauce (til hurtige pizzaer og fyldte peberfrugter)

PASTA OG BRØD

100 g pasta eller spaghetti (*kylling i fad*)

4 pitabrød (*til hurtige pizzaer og pitabrød*)

Evt. rugbrød (*til æggekage*)

DIVERSE

1 rulle butterdej (*til butterdejstærte*)

1 ½ spsk olie (*til æggekage og pitabrød*)