

# 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 4 PERSONER

4 porrer  
300 g gulerødder  
500 g mornaysauce  
8 skiver bacon  
4 kyllingefileter  
Lidt peber  
400 g pasta eller spaghetti

## FREM GANGSMÅDE

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Skræl ligeledes gulerødder, og skær dem i relativt tynde skiver. Fordel begge dele i et ildfast fad, og hæld mornaysaucen over.

Vikl to skiver bacon om hver kyllingefilet, og læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet. Krydr med peber.

Bag i ovnen ved 220 graders varmluft i 30-35 minutter (afhængig af kyllingefileternes 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 4 PERSONER

6 skiver bacon  
Lidt olie (til fadet)  
10 æg  
125 g hytteost  
 $\frac{3}{4}$  tsk salt  
Peber  
2 små tomater  
1 bdt purløg  
Evt. rugbrød og smør til servering

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne i et 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 tomaterne 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 4 PERSONER

12 store blade spidskål (evt. fra flere kålhoveder, så de er så store som mulige)  
Saften fra 1 citron  
2 tsk fint salt  
4 ds tun  
Ca. 400 g creme fraiche  
1 bdt dild  
½ rødløg (gem resten til dag 6)  
Peber  
400 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: 380 kcal  
Kulhydrat: 17 g  
Protein: 26 g  
Fedt: 21 g

# Hurtige pizzaer på pitabrød med spidskålssalat



Fryseegnet: Ja (pizzaerne er)

## FREM GANGSMÅDE

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 4 PERSONER

### Pizzaer på pitabrød:

8 pitabrød  
400 g tomat sauce  
320 g revet ost  
320 g skinke  
Oregano

### Spidskålssalat med gulerødder:

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

1 spidskål  
300 g gulerødder  
1 agurk  
3 bdt purløg  
1 fed hvidløg  
400 g creme fraiche  
4 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



Fryseegnet: Ja

## TIL 4 PERSONER

4 peberfrugter  
350 g skinke  
200 g mornaysauce  
400 g tomatsauce  
1 tsk oregano  
100 g revet mozzarella ost  
2 små tomater

## Tilbehør:

Resten af spidskålssalaten fra dag 4

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

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

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

Skær tomaterne 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.

Servér de fyldte peberfrugter med resten af spidskålssalaten fra dag 4.

## Næringsindhold pr person:

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

# Pitabrød med kylling



## TIL 4 PERSONER

4 kyllingefileter  
3 spsk oregano  
Saft af 1 citron  
4 spsk olie  
2 fed hvidløg  
Salt  
Peber

### Øvrige fyld:

1 peberfrugt  
1 lille agurk  
1 ½ rødløg  
3 tomater  
130 g feta  
100 g blandet salat (skyllet)  
8 pitabrød

### Dressing:

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

2 store fed hvidløg  
700 g creme fraiche

## FREMGANGSMÅDE

Kom kyllingefileterne 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 kyllingefileterne på en pande ved middel varme i ca. 7-8 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Du kan også stege dem 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 tomater, 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 kyllingefileterne 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 4 PERSONER

2 peberfrugter  
2 porrer  
4 æg  
200 g hytteost  
Salt  
Peber  
2 ruller butterdej  
200 g skinke  
150 g feta  
100 g revet mozzarella ost

## Tilbehør:

100 g blandet salat  
Resten af hvidløgsdressingen fra dag 6

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl peberfrugterne, fjern de hvide hinder og kernerne, og skær dem i tynde strimler. Skær toppen af porrerne, og rens dem grundigt for jord. Skær også disse i helt tynde strimler.

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

Læg butterdejsrullerne på hver sin bageplade beklædt med bagepapir, og fold kanterne op. Prik bundene med en gaffel, og fordel æggeblandingen herpå. Fordel skinke, peberfrugt og porre ovenpå. Smuldr fetaen over tærterne, og drys med mozzarella.

Bag butterdejstærterne én ad gangen i 17-20 minutter, til butterdejen er helt gylden og sprød.

Servér med salatblanding og resten af hvidløgsdressingen fra dag 6.

Evt. rester kan sagtens spises på madpakken dagen efter eller fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 776 kcal  
Kulhydrat: 44 g  
Protein: 32 g  
Fedt: 51 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 2 agurker *(til spidskålssalat og pitabrød)*
- 7 tomater *(til æggekage, fyldte peberfrugter og pitabrød)*
- 7 peberfrugter *(til fyldte peberfrugter, pitabrød og butterdejstærte)*
- 3 spidskål *(til spidskålswraps og spidskålssalat)*
- 200 g blandet salat *(til pitabrød og butterdejstærte)*
- 3 citroner *(til spidskålswraps, spidskålssalat og pitabrød)*
- 1 kg gulerødder *(til kylling i fad, spidskålswraps og spidskålssalat)*
- 6 porrer *(til kylling i fad og butterdejstærte)*
- 1 bdt dild *(til spidskålswraps)*
- 4 bdt purløg *(til æggekage og spidskålssalat)*
- 5 fed hvidløg *(til spidskålssalat og pitabrød)*
- 2 rødløg *(til spidskålswraps og pitabrød)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 870 g skinke *(til hurtige pizzaer, fyldte peberfrugter og butterdejstærte)*
- 14 skiver bacon *(til kylling i fad og æggekage)*
- 8 kyllingefileter *(til kylling i fad og pitabrød)*

## MEJERIPRODUKTER

- 1500 g creme fraiche *(til spidskålssalat, pitabrød og butterdejstærte)*
- 280 g feta *(til pitabrød og butterdejstærte)*
- 325 g hytteost *(til æggekage og butterdejstærte)*
- 700 g mornaysauce *(til kylling i fad og fyldte peberfrugter)*
- 200 g revet mozzarella ost *(til fyldte peberfrugter og butterdejstærte)*
- 14 æg *(til æggekage og butterdejstærte)*
- Evt. smør *(til æggekage)*

## KRYDDERIER

- Ca. 4 spsk oregano *(til hurtige pizzaer, fyldte peberfrugter og pitabrød)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## KONSERVES

- 4 ds tun *(til spidskålswraps)*
- 800 g tomat sauce *(til hurtige pizzaer og fyldte peberfrugter)*

## **PASTA OG BRØD**

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

16 pitabrød (*til hurtige pizzaer og pitabrød*)

Evt. rugbrød (*til æggekage*)

## **DIVERSE**

2 ruller butterdej (*til butterdejstærte*)

5 spsk olie (*til æggekage og pitabrød*)