

MADPLAN



Dag 1

Nem one pot kylling i karry med ris og grøntsager



Dag 2

Bøf bearnaise fad



Dag 3

Hurtig one pot pasta med skinke



Dag 4

Kartoffelfad med bacon og broccolisalat



Dag 5

Wok med hakket oksekød og nudler

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Nem one pot kylling i karry med ris og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

150 g gulerødder
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)
¼ broccoli (gem resten til dag 4)
175 g kyllingeinderfilet
Lidt olie
Salt
Peber
½ spsk karry
1 dl fløde
2 ¼ dl vand
¾ terning hønsebouillon
Lidt citronsaft
1 dl ris

FREMANGSMÅDE

Skræl gulerødder, og skær dem i mindre tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint - du kan med fordel gemme lidt af den grønne del til servering for et friskt pift. Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter.

Brun kyllingeinderfileterne af ved høj varme i lidt olie, og krydr godt med salt og peber. Skru ned for varmen, og tilsæt gulerødder, forårsløg og karry. Steg i yderligere to minutter.

Tilsæt broccolibuketter, fløde, vand, hønsebouillon, citronsaft og ris. Bring det i kog, og lad retten simre i 20-25 minutter, til både ris og kylling er møre. Rør rundt et par gange undervejs. Smag til med salt og peber.

Riv evt. kyllingen i mindre stykker med to gafler, og servér med et drys friske forårsløg på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1019 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 54 g

Fedt: 49 g

Bøf bearnaise fad



TIL 1 PERSON

250 g kartofler
65 g gulerødder
½ lille rødløg (gem resten til dag 4)
100 g bearnaise sauce (jeg brugte færdiglavet bearnaise sauce)
½ dl fløde
¼ dl vand
Salt
Peber
100 g hakket oksekød
¼ spsk olie
40 g frosne ærter

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær begge dele i små mundrette stykker. Pil rødløg, og hak det fint. Kom kartofler, gulerødder og rødløg op i et ildfast fad.

Rør bearnaisesauce, fløde og vand sammen. Smag til med salt og peber, og bland saucen sammen med grøntsagerne i fadet. Sæt fadet i ovnen, og giv det 30 minutter.

Brun det hakkede oksekød af i olien på en pande ved høj varme. Krydr godt med salt og peber. Tag panden af varmen, og tilsæt ærter.

Tag fadet ud af ovnen, og hæld det stegte oksekød over. Pres kødet lidt ned i sovsen. Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det yderligere 15 minutter, til kartofler og gulerødder er møre.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1103 kcal
Kulhydrat: 56 g
Protein: 31 g
Fedt: 84 g

Hurtig one pot pasta med skinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

½ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
1 fed hvidløg
100 g skinkestrimler
100 g frosne ærter
1 ½ dl quick makaroni
60 g flødeost
½ terning hønsebouillon
¾ tsk salt
2 ¼ dl kogende vand
Peber
½ bdt persille

FREM GANGSMÅDE

Skyl forårsløg, og snit dem. Pil hvidløg, og hak det fint. Kom begge dele op i en gryde.

Tilsæt skinkestrimler, ærter, makaroni, flødeost, hønsebouillon, salt og kogende vand. Krydr med peber. Bring det hele i kog, og lad det koge i ca. 10 minutter, til makaronien er al dente. Rør rundt flere gange undervejs.

Skyl persillen, hak den fint, og rør den i one pot pastaen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 634 kcal
Kulhydrat: 69 g
Protein: 37 g
Fedt: 22 g

Kartoffelfad med bacon og broccolisalat



TIL 1 PERSON

Kartoffelfad:

150 g kartofler

¼ lille rødløg

½ spsk olie

¼ pakke bacon i skiver

40 g flødeost

2 æg

20 g revet mozzarella ost

Salt

Broccolisalat:

¼ spsk sukker

½ spsk citronsaft (fra ca. ¼ citron)

½ dl fløde

¼ broccoli (gem resten til dag 5)

Kogende vand

35 g gulerødder

¼ lille rødløg

Evt. 20 g rosiner

FREMGANGSMÅDE

Kartoffelfad:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Pil rødløg, og snit det i tynde skiver. Kom kartofler og rødløg op i et ildfast fad, og vend dem med olien samt lidt salt og peber. Sæt fadet i ovnen i 20 minutter.

Tag fadet ud, og læg baconskiverne ovenpå. Giv det yderligere 10 minutter.

Pisk imens flødeost, æg, revet mozzarella og salt sammen.

Tag fadet ud af ovnen, og fjern baconen fra toppen. Hæld æggemassen over kartofler og løg, og drys med den resterende mængde mozzarella. Læg baconen ovenpå, og sæt fadet tilbage i ovnen. Steg det yderligere 20-25 minutter, til æggemassen har sat sig.

Broccolisalat:

Start med at lave dressingen. Rør sukkeret godt ud i citronsaften, til det er helt opløst. Pisk fløden i lidt ad gangen. Lad dressingen stå, imens resten af broccolisalaten forberedes, så den kan tykne en smule.

Skær broccolihovedet i små buketter, og kom dem op i en skål. Overhæld dem med kogende vand, og lad dem stå et par minutter. Hæld vandet fra, og skyl broccolien under den kolde hane. Lad dem dryppe godt af.

Kartoffelfad med bacon og broccolisalat



FREM GANGSMÅDE

Skræl gulerødder, og skær dem i helt tynde tændstikker. Pil rødløg, og snit det fint.

Bland broccoli, gulerødder, rødløg og evt. rosiner sammen i en skål. Servér med mormordressing til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 880 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 30 g

Fedt: 58 g

Wok med hakket oksekød og nudler



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

50 g nudler
Kogende vand
¼ bdt forårsløg
50 g gulerødder
½ broccoli
½ spsk olie
1 lille fed hvidløg
100 g hakket oksekød
1 ½ spsk sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Hæld kogende vand over nudlerne, og lad dem stå i ca. fem minutter. Hæld vandet fra, og sæt nudlerne til side til senere.

Skyl forårsløg, og del dem i den hvide og grønne del. Snit den grønne del fint, og gem dem til senere. Skær den hvide del i tynde strimler. Skræl guleroden, og skær også den i helt tynde strimler. Skyl broccoli, og kassér stokken. Skær toppen i mindre buketter.

Opvarm halvdelen af olien i en wok eller stor pande ved høj varme. Svits forårsløg, gulerod og broccoli i olien i et par minutter. Tag grøntsagerne op af wokken, og sæt dem til side.

Kom den anden halvdel af olien i wokken, og svits det hakkede oksekød heri. Pil hvidløg, hak det fint, og kom det i wokken, når det hakkede oksekød er brunet godt af. Tilsæt også halvdelen af sojasaucen, og lad det stege et par minutter.

Kom grøntsagerne tilbage i wokken sammen med nudlerne, og hæld den sidste halvdel af sojasaucen på. Steg det hele i cirka fem minutter, og smag til med salt og peber. Drys med den grønne del af forårsløgene inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 474 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 33 g

Fedt: 16 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

400 g kartofler (til bøf bearnaise fad og kartoffelfad med bacon)

300 g gulerødder (til one pot kylling i karry, bøf bearnaise fad, broccolisalat og wok med hakket oksekød)

1 broccoli (til one pot kylling i karry, broccolisalat og wok med hakket oksekød)

1 bdt forårsløg (til one pot kylling i karry, hurtig one pot pasta med skinke og wok med hakket oksekød)

1 rødløg (til one pot kylling i karry, bøf bearnaise fad, kartoffelfad med bacon og broccolisalat)

2 fed hvidløg (til hurtig one pot pasta med skinke og wok med hakket oksekød)

1 citron (til one pot kylling i karry og broccolisalat)

½ bdt persille (til hurtig one pot pasta med skinke)

KØD OG FJERKRÆ

200 g hakket oksekød (til bøf bearnaise fad og wok med hakket oksekød)

175 g kyllingeinderfilet (til one pot kylling i karry)

¼ pakke bacon i skiver (til kartoffelfad med bacon)

100 g skinkestrimler (til hurtig one pot pasta med skinke)

MEJERIPRODUKTER

2 dl fløde (til one pot kylling i karry, bøf bearnaise fad og broccolisalat)

100 g flødeost (til hurtig one pot pasta med skinke og kartoffelfad med bacon)

20 g revet mozzarella ost (til kartoffelfad med bacon)

2 æg (til kartoffelfad med bacon)

FROSTVARER

140 g frosne ærter (til bøf bearnaise fad og hurtig one pot pasta med skinke)

KRYDDERIER

½ spsk karry (til one pot kylling i karry)

Salt (alle opskrifter)

Peber (alle opskrifter)

PASTA

50 g nudler (til wok med hakket oksekød)

1 dl ris (til one pot kylling i karry)

1 ½ dl quick makaroni (til hurtig one pot pasta med skinke)

DIVERSE

100 g bearnaise sauce (*til bøf bearnaise fad*)

1 ¼ terning hønsebouillon (*til one pot kylling i karry og hurtig one pot pasta med skinke*)

1 ½ spsk sojasauce (*til wok med hakket oksekød*)

Ca. ¼ dl olie (*til one pot kylling i karry, bøf bearnaise fad, kartoffelfad med bacon og wok med hakket oksekød*)

¼ spsk sukker (*til broccolisalat*)

Evt. 20 g rosiner (*til broccolisalat*)