

MADPLAN



Dag 1

Fyldte squash og bønnesalat



Dag 2

Nemme pizzaer på tortillapandekager



Dag 3

Wraps med tun



Dag 4

Lækker pastaret



Dag 5

Kyllingeburger

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fyldte squash og bønnesalat



TIL 2 PERSONER

2 squash
2 rødløg
250 g skinkestrimler
75 g pesto
50 g revet ost

Bønnesalat:

OBS! Der laves dobbeltportion af bønnesalaten, da resten skal bruges på dag 2, så mængderne ser således ud:

100 g mandler
500 g grønne bønner
1/2 rødløg (gem resten til dag 3)
150 g feta

FREMGANGSMÅDE

Flæk squashene på langs og udhul dem med en ske.

Hak rødløg og bland det sammen med skinke og pesto. Fyld blandingen i de udhulede squash. Bag i ovnen ved 200 grader i 15 minutter. Drys ost på og bag yderligere 10 minutter.

Bønnesalat:

Rist mandlerne på en tør pande til de begynder at få farve. Lad dem køle helt af.

Skær evt. enderne af bønnerne. Kog bønnerne i 2-3 minutter. De skal være møre, men stadig have bid.

Hak rødløget fint. Hak de afkølede mandler groft og bland dem sammen med bønnerne, rødløget og feta i tern.

Gem halvdelen af bønnesalaten i en lufttæt beholder - den skal bruges på dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 915 kcal
Kulhydrat: 26 g
Protein: 49 g
Fedt: 68 g

Nemme pizzaer på tortillapandekager



TIL 2 PERSONER

2 tortillapandekager
6 spsk pizzasauce
225 g revet ost
100 g champignoner
200 g skinkestrimler
Salt
Peber

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader. Læg tortillapandekagerne på et stykke bagepapir, og fordel pizzasaucen på dem. Drys halvdelen af osten over.

Rens champignonerne, og skær dem i skiver. Fordel skinke og champignonskiver på pizzaerne. Drys resten af osten på toppen, og krydr med lidt salt og peber.

Bag pizzaerne i ca. 10 minutter, eller til osten er smeltet – pas på, at de ikke bliver for mørke i kanten.

Servér med det sidste af bøttesalaten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 979 kcal
Kulhydrat: 51 g
Protein: 66 g
Fedt: 55 g

Wraps med tun



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

2 ds tun (à 150 gram - drænet vægt)

½ rødløg

50 g majs

50 g ærter

150 g creme fraiche 18% (eller til det har en passende konsistens)

Salt

Peber

1 avocado

Lidt citronsaft

2 tortillapandekager

FREMGANGSMÅDE

Pres væden fra tunen og findel den med en gaffel.

Hak rødløg fint og bland det sammen med tunen. Bland ligeledes majs, ærter og creme fraiche i. Smag tunsalaten til med salt og peber.

Skær avocadoen over på langs, fjern stenen og tag det grønne frugtkød ud med en ske. Skær det i tynde skiver og pres citronsaft over (det forhindrer avocadoen i at blive brun).

Lun tortillapandekagerne i ovnen eller ganske kort på en brødrister (de skal ikke blive sprøde - blot lune). Fordel tunsalat på ca. $\frac{2}{3}$ af hver pandekage. Læg avocadoskiver inde på midten og rul wrap'en sammen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 597 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 31 g

Fedt: 29 g

Lækker pastaret



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

1 stort rødløg
1 stort fed hvidløg
4 spsk olivenolie
1 ½ ds hakkede tomater
¾ spsk timian
13 sorte oliven uden sten
175 g pasta
¼ tsk sukker (kan udelades)
Salt
Peber
¼ potte frisk basilikum
2 spsk revet parmesanost

FREMGANGSMÅDE

Hak rødløg og hvidløg, og steg dem i olien ved middel varme til de er blanke og svundet lidt ind.

Tilsæt hakkede tomater og timian. Hak de sorte oliven og kom dem i saucen. Lad det simre mens pastaen koges i en gryde med vand.

Smag saucen til med sukker, salt og peber. Vend den kogte pasta og friske basilikum i.

Servér med revet parmesan på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 647 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 16 g

Fedt: 33 g

Kyllingeburger



TIL 2 PERSONER

2 kyllingebryster
100 g rasp
Salt
Peber
1 æg
Smør til stegning
1 hjertesalat
2 tomater
½ agurk
4 burgerboller
Ketchup
Remoulade
Evt. ristede løg

FREMGANGSMÅDE

Flæk kyllingebrysterne på langs, så du har otte fileter. Bank hver filet flad med en kødhammer – dette kan sagtens undlades.

Kom raspen i en dyb tallerken. Bland lidt salt og peber i. Pisk ægget sammen i en anden skål. Dyp så kyllingestykkerne i æg og derefter i rasp. Steg fileterne i godt med smør på en pande. De skal have ca. 5 minutter på hver side, til de lige akkurat er gennemstegte.

Skyl salaten, og bræk bladene af. Skyl, og skær tomat og agurk i skiver. Rist burgerbollerne på en brødrister eller i ovnen. Fyld burgerne med grøntsager, kylling, ketchup, remoulade og evt. ristede løg.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1153 kcal

Kulhydrat: 98 g

Protein: 47 g

Fedt: 62 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 500 g grønne bønner *(til bønnesalat)*
- 1 hjertesalat *(til kyllingeburger)*
- ½ agurk *(til kyllingeburger)*
- 1 avocado *(til wraps)*
- 100 g champignoner *(til nemme pizzaer)*
- ½ potte frisk basilikum *(til pastaret)*
- 1 stort fed hvidløg *(til pastaret)*
- 4 rødløg *(til fyldte squash, bønnesalat, wraps og pastaret)*
- 2 squash *(til fyldte squash)*
- 2 tomater *(til kyllingeburger)*
- 50 g majs *(til wraps)*
- 50 g ærter *(til wraps)*
- Citronsaft *(til wraps)*

KØD OG FJERKRÆ

- 2 kyllingebryster *(til kyllingeburger)*
- 450 g skinkestrimler *(til fyldte squash og nemme pizzaer)*

MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche 18% *(til wraps)*
- 150 g feta *(til bønnesalat)*
- 275 g revet ost *(til fyldte squash og nemme pizzaer)*
- 2 spsk revet parmesanost *(til pastaret)*
- Smør *(til kyllingeburger)*
- 1 æg *(til kyllingeburger)*

KONSERVES

- 2 ds tun (ca. 300 gram drænet vægt) *(til wraps)*
- 1 ½ ds hakkede tomater *(til pastaret)*
- 13 sorte oliven uden sten *(til pastaret)*
- 75 g pesto *(til fyldte squash)*
- 6 spsk pizzasauce *(til nemme pizzaer)*

KRYDDERIER

- ¾ spsk timian *(til pastaret)*
- Evt. ¼ tsk sukker *(til pastaret)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

BRØD

4 burgerboller (*til kyllingeburger*)

PASTA

175 g pasta (*til pastaret*)

DIVERSE

100 g rasp (*til kyllingeburger*)

4 tortillapandekager (*til wraps og nemme pizzaer*)

Evt. ristede løg (*til kyllingeburger*)

4 spsk olivenolie (*til pastaret*)

Remoulade (*til kyllingeburger*)

Ketchup (*til kyllingeburger*)

100 g mandler (*til bønnesalat*)