

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 3 PERSONER

3 squash
3 rødløg
400 g skinkestrimler
100 g pesto
75 g revet ost

Bønnesalat:

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

150 g mandler
750 g grønne bønner
1 lille rødløg
225 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 3 PERSONER

3 tortillapandekager
1 ½ dl pizzasauce
325 g revet ost
150 g champignoner
300 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 3 PERSONER

3 ds tun (à 150 gram - drænet vægt)
1 lille rødløg
75 g majs
75 g ærter
225 g creme fraiche 18% (eller til det har en passende konsistens)
Salt
Peber
2 avocadoer
Lidt citronsaft
3 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 avocadoerne over på langs, fjern stenene 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 3 PERSONER

2 rødløg
2 fed hvidløg
6 spsk olivenolie
2 ds hakkede tomater
1 spsk timian
20 sorte oliven uden sten
250 g pasta
½ tsk sukker (kan udelades)
Salt
Peber
½ potte frisk basilikum
3 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: 701 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 16 g

Fedt: 33 g

Kyllingeburger



TIL 3 PERSONER

3 kyllingebryster
150 g rasp
Salt
Peber
1 æg
Smør til stegning
2 hoveder hjertesalat
3 tomater
1 lille agurk
6 burgerboller
Ketchup
Remoulade
Evt. ristede løg

FREM GANGSMÅDE

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 brugerbollerne 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

*Næringsberegningen er inklusiv 1 spiseskefuld ketchup, 1 spiseskefuld remoulade og 1 spiseskefuld ristede løg i hver burger.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

750 g grønne bønner *(til bønnesalat)*
2 hoveder hjertesalat *(til kyllingeburger)*
1 lille agurk *(til kyllingeburger)*
2 avocadoer *(til wraps)*
150 g champignoner *(til nemme pizzaer)*
½ potte frisk basilikum *(til pastaret)*
2 fed hvidløg *(til pastaret)*
7 rødløg *(til fyldte squash, bønnesalat, wraps og pastaret)*
3 squash *(til fyldte squash)*
3 tomater *(til kyllingeburger)*
75 g majs *(til wraps)*
75 g ærter *(til wraps)*
Citronsaft *(til wraps)*

KØD OG FJERKRÆ

3 kyllingebryster *(til kyllingeburger)*
700 g skinkestrimler *(til fyldte squash og nemme pizzaer)*

MEJERIPRODUKTER

225 g creme fraiche 18% *(til wraps)*
225 g feta *(til bønnesalat)*
400 g revet ost *(til fyldte squash og nemme pizzaer)*
3 spsk revet parmesanost *(til pastaret)*
Smør *(til kyllingeburger)*
1 æg *(til kyllingeburger)*

KONSERVES

3 ds tun (ca. 450 gram drænet vægt) *(til wraps)*
2 ds hakkede tomater *(til pastaret)*
20 sorte oliven uden sten *(til pastaret)*
100 g pesto *(til fyldte squash)*
1 ½ dl pizzasauce *(til nemme pizzaer)*

KRYDDERIER

1 spsk timian *(til pastaret)*
Evt. ½ tsk sukker *(til pastaret)*
Salt *(alle opskrifter)*
Peber *(alle opskrifter)*

BRØD

6 burgerboller (*til kyllingeburger*)

PASTA

250 g pasta (*til pastaret*)

DIVERSE

150 g rasp (*til kyllingeburger*)

6 tortillapandekager (*til wraps og nemme pizzaer*)

Evt. ristede løg (*til kyllingeburger*)

6 spsk olivenolie (*til pastaret*)

Remoulade (*til kyllingeburger*)

Ketchup (*til kyllingeburger*)

150 g mandler (*til bønnesalat*)