

MADPLAN



Dag 1

Mexicansk kylling i ovn



Dag 2

Bøf bearnaise fad



Dag 3

Avocado-kyllingesalat



Dag 4+5

Butterdejstærte med oksekød



Dag 6

Bagt æggekage med skinke og kartofler

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Mexicansk kylling i ovn



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 190 grader.

Hæld væden fra kidneybønnerne, og kom dem i et lille ildfast fad. Bland ris, majs, salsa, halvdelen af hønseboullonen, chili og spidskommen sammen med bønnerne.

TIL 1 PERSON

OBS! Den store mængde kyllingefilet skyldes, at der tilberedes ekstra kylling til dag 3.

¼ ds kidneybønner
½ dl ris
35 g majs
½ dl salsa
2 dl hønsebouillon (OBS! Kun halvdelen skal bruges til den mexicanske kylling)
¼ tsk chilipulver
¼ spsk stødt spidskommen
200 g kyllingefileter
25 g revet cheddarost
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

Avocado-salsa:

¼ lille rødløg (gem resten til dag 2)
1 tomat
1 avocado
Saften fra ¼ limefrugt
Lidt persille

Skær halvdelen af kyllingefileterne i mundrette stykker. Fordel dem ovenpå blandingen i fadet, og tryk dem lidt ned i blandingen, så man kun kan se toppen af dem.

Dæk fadet til med sølvpapir, og bag det i ovnen i 40 minutter.

Kom den resterende mængde kyllingefileter og hønsebouillon op i et andet ildfast fad, og dæk det med sølvpapir. Giv det ca. 30 minutter i ovnen, til kyllingen er færdigtilberedt. Tag kyllingefileterne op af boullonen, og kom dem på køl, til de skal bruges på dag 3.

Tag fadet med den mexicanske kylling ud af ovnen, fjern sølvpapiret, og drys revet cheddar over retten. Sæt fadet tilbage i ovnen, og bag i yderligere 5 minutter, eller indtil osten er smeltet.

Skyl forårsløgene, og skær dem i skiver. Drys dem over retten ved servering, eller servér dem ved siden af.

Avocado-salsa:

Hak rødløget fint. Halvér tomaten, og pres kernerne ud (de skal ikke bruges). Skær "tomatkødet" i små tern.

Mexicansk kylling i ovn



Fryseegnet: Ja

FREM GANGSMÅDE

Halvér avocadoen på langs. Fjern stenen, skrab det grønne frugtkød ud med en ske, og skær det i tern. Pres limesaft over avocadoternene, så de ikke bliver brune.

Hak persille fint, og bland alle ingredienserne sammen i en skål.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 817 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 41 g

Fedt: 38 g

Bøf bearnaise fad



TIL 1 PERSON

250 g kartofler

70 g gulerod

¼ lille rødløg (gem resten til dag 3)

100 g bearnaise sauce (jeg brugte færdiglavet bearnaise sauce)

½ dl fløde

¼ dl vand

Salt

Peber

400 g hakket oksekød (OBS! Den store mængde oksekød skyldes, at der tilberedes ekstra oksekød, som skal bruges på dag 4)

1 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 lille 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. Gem halvdelen af det stegte oksekød til dag 4. Tilsæt ærter til den resterende mængde oksekød.

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

Avocado-kyllingesalat



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

De færdigtilberedte kyllingefileter fra dag 1

1 avocado

30 g creme fraiche

Saft af ½ lille limefrugt

¼ lille rødløg (gem resten til dag 6)

¼ tomat (gem resten til dag 4)

¼ peberfrugt (gem resten til dag 4)

Lidt persille

20 g majs

Salt

Til servering:

75 g blandet salat

Sandwichbrød, tortillapandekager eller rugbrød

FREMGANGSMÅDE

Riv eller skær kyllingekødet i strimler.

Halvér avocadoen, og fjern sten og skræl. Kom avocadokødet op i en skål, og mos det grundigt med en gaffel. Tilsæt creme fraiche og limesaft.

Hak rødløg, tomat, peberfrugt og persille fint. Bland alle ingredienserne sammen, og smag til med salt.

Du kan vælge, om du helst vil servere avocado-kyllingesalaten med salat i sandwichbrød, i wraps eller på rugbrød.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 417 kcal

Kulhydrat: 19 g

Protein: 25 g

Fedt: 25 g

*I næringsberegningen er tilbehør (salat, rugbrød, sandwichbrød eller wraps) ikke medregnet.

Butterdejstærte med oksekød



TIL 1 PERSON

1 fed hvidløg

Det gemte stegte oksekød fra dag 2

Chilipulver efter smag

Evt. ½ tsk spidskommen

¾ peberfrugt

½ bdt forårsløg

¾ tomat

120 g creme fraiche

1 æg

100 g revet cheddarost

1 rulle butterdej

Tilbehør:

150 g creme fraiche

150 g blandet salat

FREMANGSMÅDE

Pil hvidløg, og hak det fint, eller pres det. Bland hvidløg sammen med det stegte hakkede oksekød, chilipulver efter smag og evt. spidskommen.

Skyl grøntsagerne. Fjern de hvide hinder og kerner fra peberfrugten, og skær den i små tern. Snit forårsløg fint - du kan gemme lidt af den grønne top til at drysse over inden servering. Skær tomaten i tynde skiver.

Pisk creme fraiche, æg og halvdelen af cheddarosten sammen, og krydr med salt og peber.

Læg butterdejen på en bageplade med bagepapir. Fold kanterne lidt op hele vejen rundt på hver plade, og prik bunden med en gaffel.

Fordel æggemassen på bunden, og fordel oksekødet ovenpå. Top med peberfrugt og forårsløg, og drys med den resterende cheddarost. Slut af med at fordele tomatskiverne ovenpå.

Bag butterdejstærten ved 200 grader i ca. 20 minutter. Top tærten med blandet salat og creme fraiche umiddelbart inden servering eller servér det ved siden af.

Gem halvdelen af tærten, creme fraichen og den blandede salat til dag 5.

Tip: Hvis der er rester af butterdejstærten efter dag 5, kan de sagtens fryses eller spises til frokost dagen efter.

Butterdejstærte med oksekød



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 877 kcal

Kulhydrat: 41 g

Protein: 34 g

Fedt: 62 g

*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 af tærten.

Bagt æggekage med skinke og kartofler



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

75 g kartofler
¼ lille rødløg
¼ spsk olie
25 g ærter
30 g skinkestrimler (eller skinketern)
2 æg
1 spsk fløde
Lidt salt
Peber

Servering:

Rugbrød
Smør

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem ud i små tern. Pil rødløg, og snit det fint. Kom rødløg og kartofler op i et lille ildfast fad, og vend det med olie. Sæt fadet i ovnen i 15 minutter.

Tag fadet ud, og fordel ærter og skinke heri. Pisk æg, fløde, salt og peber sammen, og hæld æggemassen over grøntsager og skinke i fadet.

Bag æggekagen i yderligere 15 minutter, til æggemassen har sat sig.

Servér æggekagen med rugbrød og smør.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 876 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 29 g

Fedt: 62 g

*I næringsberegningen er der medtaget to stk. rugbrød og 2 ½ spsk smør per person.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

2 avocadoer (til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)
¾ bdt forårsløg (til mexicansk kylling og butterdejstærte)
2 tomater (til mexicansk kylling, avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)
1 peberfrugt (til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)
225 g blandet salat (til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)
70 g gulerod (til bøf bearnaise fad)
325 g kartofler (til bøf bearnaise fad og bagt æggekage)
1 lille rødløg (til bøf bearnaise fad, avocado-kyllingesalat og bagt æggekage)
1 fed hvidløg (til butterdejstærte)
1 limefrugt (til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)
¼ bdt persille (til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)

KØD OG FJERKRÆ

400 g hakket oksekød (til bøf bearnaise fad og butterdejstærte)
200 g kyllingefilet (til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)
30 g skinkestrimler eller skinketern (til bagt æggekage)

MEJERIPRODUKTER

100 g bearnaise sauce (til bøf bearnaise fad)
300 g creme fraiche (til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)
Ca. ¾ dl fløde (til bøf bearnaise fad og bagt æggekage)
125 g revet cheddarost (til mexicansk kylling og butterdejstærte)
3 æg (til butterdejstærte og bagt æggekage)
Smør (til bagt æggekage)

KONSERVES

¼ ds kidneybønner (til mexicansk kylling)
55 g majs (til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)

RIS OG BRØD

½ dl ris (til mexicansk kylling)
Rugbrød (til bagt æggekage og evt. avocado-kyllingesalat)
Evt. sandwichbrød eller tortillapandekager (til avocado-kyllingesalat)

FROST

65 g frosne ærter (til bøf bearnaise fad og bagt æggekage)

KRYDDERIER

Ca. ½ tsk chilipulver (*til mexicansk kylling og butterdejstærte*)

Ca. 1 ½ tsk spidskommen (*til mexicansk kylling og butterdejstærte*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 rulle butterdej (*til butterdejstærte*)

½ dl salsa (*til mexicansk kylling*)

2 dl hønsebouillon (*til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat*)

Ca. 1 ¼ spsk olie (*til bœf bearnaise fad og bagt æggekage*)