

MADPLAN



Dag 1

Mexicansk kylling i ovn



Dag 2

Bøf bearnaise fad



Dag 3

Avocado-kyllingesalat



Dag 4

Butterdejstærte med oksekød



Dag 5

Bagt æggekage med skinke og kartofler

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Mexicansk kylling i ovn



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

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

½ ds kidneybønner
1 dl ris
70 g majs
1 dl salsa
4 dl hønsebouillon (OBS! Kun halvdelen skal bruges til den mexicanske kylling)
½ tsk chilipulver
½ spsk stødt spidskommen
400 g kyllingefileter
50 g revet cheddarost
½ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)

Avocado-salsa:

½ rødløg (gem resten til dag 3)
2 tomater
3 avocadoer
Saften fra ½ limefrugt
¼ bdt persille (gem resten til dag 3)

FREMGANGSMÅDE

Tænd ovnen på 190 grader.

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

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 bouillon, 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 tomaterne, og pres kernerne ud (de skal ikke bruges). Skær "tomatkødet" i små tern.

Mexicansk kylling i ovn



Fryseegnet: Ja

FREM GANGSMÅDE

Halvér avocadoerne 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 2 PERSONER

500 g kartofler
125 g gulerødder
1 lille rødløg
200 g bearnaise sauce (jeg brugte færdiglavet bearnaise sauce)
1 dl fløde
½ 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
75 g frosne ærter

FREM GANGSMÅDE

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 2 PERSONER

De færdigtilberedte kyllingefileter fra dag 1

2 avocadoer

60 g creme fraiche

Saft af 1 lille limefrugt

¼ stort rødløg (gem resten til dag 5)

1 lille tomat

½ peberfrugt (gem resten til dag 4)

¼ bdt persille

40 g majs

Salt

Til servering:

150 g blandet salat

Sandwichbrød, tortillapandekager eller rugbrød

FREMGANGSMÅDE

Riv eller skær kyllingekødet i strimler.

Halvér avocadoerne, 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 2 PERSONER

1 fed hvidløg

Det gemte stegte oksekød fra dag 2

Chilipulver efter smag

Evt. ½ tsk spidskommen

1 ½ peberfrugt

½ bdt forårsløg

1 tomat

125 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.

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

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 2 PERSONER

150 g kartofler
1/4 stort rødløg
1/2 spsk olie
50 g ærter
60 g skinkestrimler (eller skinketern)
4 æg
2 spsk fløde
1/4 tsk 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 1/2 spsk smør per person.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 5 avocadoer *(til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)*
- 1 bdt forårsløg *(til mexicansk kylling og butterdejstærte)*
- 4 tomater *(til mexicansk kylling, avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)*
- 2 peberfrugter *(til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)*
- 300 g blandet salat *(til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)*
- 125 g gulerødder *(til bœf bearnaise fad)*
- 650 g kartofler *(til bœf bearnaise fad og bagt æggekage)*
- 2 rødløg *(til bœf bearnaise fad, avocado-kyllingesalat og bagt æggekage)*
- 1 fed hvidløg *(til butterdejstærte)*
- 2 limefrugter *(til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)*
- ½ bdt persille *(til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)*

KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød *(til bœf bearnaise fad og butterdejstærte)*
- 400 g kyllingefilet *(til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)*
- 60 g skinkestrimler eller skinketern *(til bagt æggekage)*

MEJERIPRODUKTER

- 200 g bearnaise sauce *(til bœf bearnaise fad)*
- 335 g creme fraiche *(til avocado-kyllingesalat og butterdejstærte)*
- Ca. 1 ¼ dl fløde *(til bœf bearnaise fad og bagt æggekage)*
- 150 g revet cheddarost *(til mexicansk kylling og butterdejstærte)*
- 5 æg *(til butterdejstærte og bagt æggekage)*
- Smør *(til bagt æggekage)*

KONSERVES

- ½ ds kidneybønner *(til mexicansk kylling)*
- 110 g majs *(til mexicansk kylling og avocado-kyllingesalat)*

RIS OG BRØD

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

FROST

- 125 g frosne ærter *(til bœf bearnaise fad og bagt æggekage)*

KRYDDERIER

Ca. $\frac{3}{4}$ tsk chilipulver (*til mexicansk kylling og butterdejstærte*)

Ca. $\frac{3}{4}$ spsk spidskommen (*til mexicansk kylling og butterdejstærte*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 rulle butterdej (*til butterdejstærte*)

1 dl salsa (*til mexicansk kylling*)

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

Ca. $\frac{1}{4}$ dl olie (*til bœf bearnaise fad og bagt æggekage*)