

MADPLAN



Dag 1

Rabarberkylling i karri



Dag 2

Squashpandekager med rejer eller laks og avocado



Dag 3

One pot pasta med squash, spidskål og parmaskinke



Dag 4

Baconmajs med spidskålssalat



Dag 5

Pastasalat med kylling, bacon og karrydressing

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Rabarberkylling i karry



TIL 1 PERSON

125 g rabarber
75 g gulerod
1 forårsløg
½ lille fed hvidløg
Evt. ½ cm ingefær
1 spsk kogende vand
¼ hønsebouillonterning
¾ spsk sukker
¼ spsk majsstivelse
¾ spsk mild karry
¼ ds kokosmælk
Salt
Peber
Ca. 125 g kyllingeinderfilet

Tilbehør:

1 dl ris
Evt. mangochutney

FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 210 grader.

Rengør rabarberne, og skær dem i små stykker på ca. 1 cm. Kom dem i et lille ildfast fad. Skræl guleroden, og skær den i fine tern. Bland dem sammen med rabarberne.

Skyl forårsløget, skær den hvide del i tynde skiver, og kom dem op i fadet. Læg den grønne top til side.

Pil hvidløg, og skræl ingefæren. Hak begge dele fint, og kom det i fadet.

Kog vandet (nemtest i en el-kedel), og hæld det i et stort decilitermål eller en skål. Smuldr bouillonterningen, og rør den ud i vandet. Rør ligeledes sukker, majsstivelse og karry ud i vandet. Bland kokosmælken i, og krydr med salt og peber. Hæld karrysovsen over grøntsagerne i fadet, og sæt fadet i ovnen i 10 minutter.

Snit den grønne forårsløgstop fint, og kom den i en skål. Kog risene efter pakkens anvisning.

Krydr kyllingestykkerne med salt og peber. Læg dem i fadet, og bag i yderligere 20 minutter.

Servér med det grønne forårsløg som drys, og evt. mangochutney.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 714 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 40 g

Fedt: 19 g

*Næringsberegningen omfatter ikke mangochutney.

Squashpandekager med rejer eller laks og avocado



Fryseegnet: Ja (pandekagerne er)

TIL 1 PERSON

500 g squash (svarer til ca. 1½ stor squash - gem resten til dag 3)

½ tsk salt

2 spsk hvedemel

1 fed hvidløg

50 g revet parmesanost

1 æg

Peber

2 spsk olie (måske mere afhængig af, hvor god din pande er)

Tilbehør:

150 g rejer eller røget laks eller en blanding af begge dele

50 g creme fraiche

1 avocado

¼ bdt purløg (gem resten til dag 4)

Evt. blandet salat

FREM GANGSMÅDE

Skyl squashene, og riv dem på et rivejern. Drys salt over de revne squash, og lad det trække 5 minutter. Kom det i et rent viskestykke, og pres så meget væde ud som muligt. Jo mere væske du får presset ud, desto bedre bliver squashpandekagerne.

Kom den revne squash i en skål, når du ikke kan presse mere væde ud. Bland melet i. Riv, pres eller hak hvidløg, og kom det i sammen med parmesanosten. Tilsæt æg og peber, og rør godt rundt.

Kom godt med olie på panden - ikke det hele på én gang, for squashpandekagerne skal steges ad flere omgange.

Form dejen ligesom runde frikadeller, og tryk dem flade på panden. Pandekagerne skal være ca. 1 cm tykke. Steg dem ved middel varme, til de er faste og gyldne på begge sider.

Flæk avocadoen, fjern stenen, og skær den i skiver. Hak eller klip purløg fint. Servér squashpandekagerne med rejer eller laks eller en blanding af begge dele samt avocado, purløg, creme fraiche og evt. blandet salat.

Næringsindhold pr person (m/ rejer):

Kalorier: 753 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 44 g

Fedt: 51 g

Næringsindhold pr person (m/ røget laks):

Kalorier: 889 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 53 g

Fedt: 63 g

One pot pasta med squash, spidskål og parmaskinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

2 skiver parmaskinke eller serranoskinke
1 spsk olie
¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)
2 forårsløg
½ squash
1 fed hvidløg
2 dl vand
1 dl fløde
1 spsk grøn pesto
Saft af ½ lille citron
¼ hønsebouillonterning
Salt
Peber
100 g pasta penne
15 g revet parmesanost

FREMANGSMÅDE

Riv eller skær parmaskinken/serranoskinke i mindre stykker, og steg det sprødt i halvdelen af olien. Tag skinken op, og læg det på fedtsugende papir.

Skyl spidskål og forårsløg, og snit begge dele fint. Skyl squash, og skær den i tynde strimler. Pil hvidløg, og hak det fint. Steg grøntsagerne i den resterende halvdel olie ved middel varme i et par minutter.

Tilsæt vand, fløde, grøn pesto, citronsaft og bouillonterning, og bring det i kog. Smag til med salt og peber, men hold igen med salt, da både parmaskinke og parmesanost også er meget salt.

Tilsæt pasta, og lad det koge ca. 15 minutter, til pastaen er al dente. Rør rundt et par gange undervejs.

Rør parmesanosten i, og smag evt. til med ekstra salt og peber. Drys med den sprødstegte parmaskinke ved servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1094 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 30 g

Fedt: 69 g

Baconmajs med spidskålssalat



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Baconmajs:

Evt. ½ lille fed hvidløg
1 majscolbe
5 skiver bacon

Spidskålssalat:

¼ lille spidskål
40 g gulerod
¼ lille agurk (gem resten til dag 5)
¼ bdt purløg
¼ lille fed hvidløg
75 g creme fraiche
½ tsk citronsaft
Salt
Peber

Valgfrit tilbehør:

Pølser
Brød (f.eks. hvidløgslütes)

FREMGANGSMÅDE

Baconmajs:

Snit hvidløget fint. Fjern bladene og de lange tråde fra majscolben.

Læg baconskiverne på et stykke bagepapir, så de overlapper hinanden lidt. Læg lidt fintsnittet hvidløg ovenpå "bacontæppet". Læg majscolben på "bacontæppet", og rul baconen omkring majslen.

Læg baconmajsen på en bageplade med bagepapir, og bag i ovnen ved 180 graders varmluft i ca. 40-50 minutter eller til baconen er gylden og sprød. Vend den evt. en gang undervejs. Baconmajsen kan også sagtens grilles. Steg eller grill evt. også nogle pølser, hvis der skal lidt mere kød til.

Spidskålssalat:

Skyl spidskålen, og snit den fint. Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler. Skyl agurken, og skær de våde kerner fra. Skær også agurken i fine strimler. Gulerod og agurk kan også rives.

Skyl purløg, og hak det helt fint. Pil hvidløg, og pres eller riv det helt fint. Rør purløg og hvidløg sammen med creme fraiche og citronsaft, og smag dressingen til med salt og peber. Bland spidskål, gulerod og agurk sammen med dressingen, og servér evt. retten med lidt godt brød til.

Pastasalat med kylling, bacon og karrydressing



TIL 1 PERSON

75 g pasta penne

Resten af baconskiverne fra dag 4

175 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

1 håndfuld blandet salat

¼ lille agurk

2 forårsløg

1 rød peberfrugt

75 g gulerod

Karrydressing:

50 g creme fraiche

½ tsk sukker

1 tsk mild karry

Salt

Peber

FREM GANGSMÅDE

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, og lad det køle af.

Steg baconen sprødt på en pande, og læg det til side på et stykke køkkenrulle, som kan suge det overskydende fedt. Steg kyllingen i resten baconfedtet på panden, og krydr med salt og peber. Læg kyllingen til side, når det er gennemstegt.

Skyl grøntsagerne. Kom salaten i en skål. Snit forårsløg fint, og skær agurk og peberfrugt ud i små stykker. Skræl guleroden, og riv den på et rivejern. Bland alle grøntsagerne sammen i skålen med salaten.

Bland creme fraiche sammen med sukker, karry, salt og peber. Smag til med mere karry, hvis den ikke er stærk nok.

Skær kyllingestykkerne ud i mindre stykker, og kom pasta og kylling i en skål. Hæld karrydressing ud over, og vend det hele godt sammen.

Fordel salaten på tallerkenerne, og kom pastablandingen ovenpå. Riv eller skær den sprøde bacon i mindre stykker, og drys det over salaten.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 805 kcal

Kulhydrat: 70 g

Protein: 61 g

Fedt: 30 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 125 g rabarber *(til rabarberkylling)*
- 1 majscolbe *(til baconmajs)*
- 1 rød peberfrugt *(til pastasalat)*
- ½ lille agurk *(til spidskålssalat og pastasalat)*
- 1 håndfuld blandet salat + evt. ekstra til squashpandekagerne *(til pastasalat)*
- 2 squash *(til squashpandekager og one pot pasta)*
- 1 avocado *(til squashpandekager)*
- 1 citron *(til one pot pasta og spidskålssalat)*
- 5 forårsløg *(til rabarberkylling, one pot pasta og pastasalat)*
- ½ lille spidskål *(til one pot pasta og spidskålssalat)*
- 190 g gulerødder *(til rabarberkylling, spidskålssalat og pastasalat)*
- ½ bdt purløg *(til squashpandekager og spidskålssalat)*
- 3 ¼ fed hvidløg *(til rabarberkylling, squashpandekager, one pot pasta, baconmajs og spidskålssalat)*
- Evt. ½ cm ingefær *(til rabarberkylling)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 150 g rejer eller røget laks eller en blanding af begge dele *(til squashpandekager)*
- 300 g kyllingeinderfilet *(til rabarberkylling og pastasalat)*
- 1 pakke bacon i skiver *(til baconmajs og pastasalat)*
- 2 skiver parmaskinke eller serranoskinke *(til one pot pasta)*
- Evt. pølser *(hvis du vil have mere kød til baconmajsene)*

MEJERIPRODUKTER

- 175 g creme fraiche *(til squashpandekager, spidskålssalat og pastasalat)*
- 1 dl fløde *(til one pot pasta)*
- 1 æg *(til squashpandekager)*
- 65 g revet parmesanost *(til squashpandekager og one pot pasta)*

KONSERVES

- 1 spsk grøn pesto *(til one pot pasta)*
- ¼ ds kokosmælk *(til rabarberkylling)*
- Evt. mangochutney *(til rabarberkylling)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 1 dl ris *(til rabarberkylling)*
- 175 g pasta penne *(til one pot pasta og pastasalat)*
- Evt. brød, f.eks. hvidløgslütes *(til baconmajs)*

KRYDDERIER

Ca. 1 spsk mild karry (*til rabarberkylling og pastasalat*)

Ca. 1 spsk sukker (*til rabarberkylling og pastasalat*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

2 spsk hvedemel (*til squashpandekager*)

¼ spsk majsstivelse (*til rabarberkylling*)

½ hønsebouillonterning (*til rabarberkylling og one pot pasta*)

Ca. ½ dl olie (*til squashpandekager og one pot pasta*)