

MADPLAN



Dag 1

Laks i ovn med grøntsager



Dag 2

Portobelloburger



Dag 3

Kålwraps med kylling



Dag 4

Sund one pot pasta



Dag 5

Lasagne med søde kartofler

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Laks i ovn med grøntsager



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

750 g kartofler

400 g søde kartofler

2 spsk olie

$\frac{3}{4}$ ps tacokrydderi (ca. 30 gram)

2 $\frac{1}{2}$ rødløg (gem resten til dag 2)

2 $\frac{1}{2}$ peberfrugter (gem resten til dag 5)

Ca. 335 g laksefilet

Dressing:

1 lille fed hvidløg

1 bdt purløg

$\frac{1}{2}$ bdt persille

300 g fromage frais

Salt

Peber

FREMANGSMÅDE

Skræl kartofler og søde kartofler, og skær dem i stave/både. Kom dem i en skål, og hæld $\frac{2}{3}$ af olien over. Bland godt rundt, og drys med $\frac{1}{3}$ af tacokrydderiet. Kom dem på en bageplade med bagepapir, og bag ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Pil rødløgene, og skær dem i kvarte. Kom dem i skålen, som kartoflerne også var i. Skyl peberfrugterne, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem op til løgene i skålen. Hæld resten af olien i, og blandt godt rundt. Drys med $\frac{1}{3}$ af tacokrydderiet. Tag kartoflerne ud af ovnen, og fordel rødløg og peberfrugter ovenpå. Sæt grøntsagerne tilbage i ovnen, og bag i yderligere 10 minutter.

Skær skindet af laksen, og drys resten af tacokrydderiet over fisken. Tag grøntsagerne ud af ovnen, og læg laksefileterne ovenpå. Sæt pladen tilbage i ovnen, og bag i yderligere 10-12 minutter, eller til laksen akkurat er gennemstegt.

Dressing:

Pil hvidløget, og pres eller riv det. Skyl purløg og persille, lad det dryppe godt af, og hak det fint. Bland hvidløg, purløg og persille sammen med fromage frais. Smag dressingen til med salt og peber, og servér til den ovnbagte laks og grøntsagerne.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 723 kcal

Kulhydrat: 84 g

Protein: 41 g

Fedt: 38 g

Portobelloburger



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

12 portobellosvampe
1 lille ananas
½ agurk (gem resten til dag 3)
3 tomater
1 ½ rødløg
Lidt salat
750 g hakket oksekød
5 avocadoer
Saften fra 1 ½ limefrugt
3 fed hvidløg
Salt
Peber

FREM GANGSMÅDE

Rens portobelloerne, og krydr dem med peber.

Skræl ananas, og skær den i tynde skiver. Skær ligeledes agurk og tomat i tynde skiver, og rødløg i ringe. Skyl salaten.

Form kødet til bøffer, og krydr med peber. Steg dem i olie på en pande.

Flæk avocadoerne på langs, og fjern stenene. Skrab det grønne frugtkød ud, og mos det med en gaffel. Pres limesaften over. Hak eller pres hvidløg, og rør det sammen med avocadomoson. Smag til med salt og peber.

Steg portobellosvampene med den flade side nedad i lidt olie på en pande. Vend dem, og steg dem et kort øjeblik på den anden side. Tag dem af, inden de skrumper alt for meget sammen.

Brug portobelloerne som "burgerboller", og byg din burger med det lækre fyld.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 965 kcal
Kulhydrat: 60 g
Protein: 65 g
Fedt: 48 g

Kålwraps med kylling



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

- 3 kyllingefileter
- 1 ps tacokrydderi (ca. 40 g)
- 1 ½ spsk olie
- ½ lille squash (gem resten til dag 4)
- 3 små gulerødder (ca. 200 g)
- 1 ½ dl tomatpassata

Øvrige ingredienser:

- 6 blade spidskål
- ½ agurk
- 1 rød peberfrugt
- 2 avocadoer
- Limesaft
- 3 tomater
- 150 g majs
- Evt. fromage frais (til servering)

FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingefileterne i mundrette bidder, og bland dem godt med tacokrydderi og olie. Har du tid, kan du sagtens lade kyllingen marinere minimum en halv time i køleskabet. Riv squash og gulerødder på den fine side af rivejernet, og sæt det til side.

Varm en pande op ved middel-høj varme, og steg kyllingen herpå. Tilsæt tomatpassata samt revet squash og gulerod, når kyllingen er stegt, og vend det godt rundt. Tag det af varmen, og dæk panden med et stykke sølvpapir, så fyldet holder sig varmt.

Lirk forsigtigt hele blade af spidskålen. Det kan gøres lidt nemmere, hvis du skærer bladet fri fra stokken i bunden af kålen. Skyl bladene, tør dem godt, og læg dem på en tallerken.

Skær agurk og rød peber i fine tern. Fjern stenene fra avocadoerne, og skær frugtkødet i små tern. Bland dem straks med citronsaft, så de ikke bruner. Skær tomaterne i mindre stykker.

Fordel kyllingefyldet i spidskålsbladene, og top herefter med de fintskårne grøntsager og majs. Servér evt. kålwrapsene med en klat fromage frais ovenpå.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 513 kcal

Kulhydrat: 27 g

Protein: 35 g

Fedt: 27 g

*I næringsberegningen er fromage frais ikke medregnet

Sund one pot pasta



FREMGANGSMÅDE

Skær broccoli i mindre buketter, skær peberfrugten i tynde strimler, og skær squashen i tern. Sæt grøntsagerne til side til senere.

Pil rødløget, og snit det i tynde skiver. Pil hvidløg, og hak dem fint. Gem også dette til senere.

Skær kyllingefileterne i strimler, og krydr dem med salt og peber. Varm olien op i en stor gryde/pande ved middelhøj varme. Brun kyllingestykkerne godt af, og skru ned for varmen. Kom rødløg, hvidløg og peberfrugt på panden, og lad det stege med i 5 minutter.

Tilsæt hakkede tomater, bouillon, soltørrede tomater og hytteost. Lad hytteosten smelte, og smag til med salt og peber.

Knug spinaten fri for væde, og kom den i gryden sammen med pasta og broccoli. Kog retten i ca. 15 min., eller til pastaen er færdigkogt. Rør gerne rundt et par gange undervejs.

Riv eller hak basilikummen, og rør den i one pot pastaen lige inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 429 kcal

Kulhydrat: 60 g

Protein: 34 g

Fedt: 8 g

TIL 3 PERSONER

1 lille broccoli

1 peberfrugt

½ lille squash

1 rødløg

3 fed hvidløg

2 kyllingefileter

Salt

Peber

¾ spsk olie

1 ½ ds hakkede tomater (kom resten over i en lufttæt beholder, og gem det til dag 5)

¾ l hønsebouillon

1 ½ spsk soltørrede tomater

75 g hytteost

100 g hakket spinat (optøet)

175 g fuldkornspasta penne

1 lille bdt basilikum

Lasagne med søde kartofler



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

1 rødløg
1 ½ peberfrugt
2 små gulerødder (ca. 150 g)
¾ spsk olie
2 fed hvidløg
400 g hakket oksekød
1 tsk oregano
1 ½ tsk spidskommen
¼ tsk cayennepeber
50 g koncentreret tomatpuré
1 ½ ds hakkede tomater
Salt
Peber
300 g søde kartofler
150 g hytteost
1 æg
¼ dl mælk
125 g hakket spinat (optøet)
50 g revet mozzarella ost eller cheddarost

FREMANGSMÅDE

Pil rødløget, og hak det fint. Fjern kernehuset fra peberfrugten, og skær den i små tern. Skræl gulerødder, og snit dem i fine tern. Varm olien op i en pande ved middel varme, og svits rødløg, peberfrugt og gulerødder i ca. 5 minutter, til løgene er klare i det. Hak imens hvidløgene fint, kom dem på panden, og svits det hele i ca. 5 minutter.

Skub grøntsagerne til side på panden, og skru lidt op for blusset. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af. Kom oregano, spidskommen, cayennepeber og tomatpuré på panden, og lad det svitse af ganske kort. Tilsæt hakkede tomater, og krydr med salt og peber. Lad kødsovsen simre i 10 minutter.

Skræl imens søde kartofler, og skær den i tynde skiver. Rør hytteost, æg og mælk sammen, og krydr blandingen godt med salt og peber. Knug overskydende væde fra spinaten.

Smør et ildfast fad med lidt olie, og kom et tyndt lag kødsovs i bunden. Top med ca. 1/3 af hytteostblandingen og spinaten, og læg herefter et lag søde kartofler. Fortsæt sådan med de øvrige lag, og sørg for at slutte af med et lag kødsovs, hytteostblanding og spinat på toppen.

Riv mozzarellaen i små stykker, og fordel dem på lasagnen. Bag ved 200 grader i ca. 40 minutter, til kartoflerne er møre.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 514 kcal
Kulhydrat: 41 g
Protein: 46 g
Fedt: 21 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 agurk *(til portobelloburger og kålwraps)*
- 6 tomater *(til portobelloburger og kålwraps)*
- 6 peberfrugter *(til laks i ovn, kålwraps, one pot pasta og lasagne)*
- 7 avocadoer *(til portobelloburger og kålwraps)*
- 1 lille squash *(til kålwraps og one pot pasta)*
- 1 lille broccoli *(til one pot pasta)*
- 6 blade spidskål *(til kålwraps)*
- Lidt salat *(til portobelloburger)*
- 12 portobellosvampe *(til portobelloburger)*
- 5 små gulerødder (ca. 350 g) *(til kålwraps og lasagne)*
- 750 g kartofler *(til laks i ovn)*
- 700 g søde kartofler *(til laks i ovn og lasagne)*
- ½ bdt persille *(til laks i ovn)*
- 1 bdt purløg *(til laks i ovn)*
- 1 lille bdt basilikum *(til one pot pasta)*
- 9 fed hvidløg *(til laks i ovn, portobelloburger, one pot pasta og lasagne)*
- 6 rødløg *(til laks i ovn, portobelloburger, one pot pasta og lasagne)*
- 1 lille ananas *(til portobelloburger)*
- 2 limefrugter *(til portobelloburger og kålwraps)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 1150 g hakket oksekød *(til portobelloburger og lasagne)*
- 5 kyllingefileter *(til kålwraps og one pot pasta)*
- Ca. 335 g laksefilet *(til laks i ovn)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g fromage frais + evt. ekstra til servering af kålwraps *(til laks i ovn)*
- 225 g hytteost *(til one pot pasta og lasagne)*
- 50 g revet mozzarella ost eller cheddarost *(til lasagne)*
- ¼ dl mælk *(til lasagne)*
- 1 æg *(til lasagne)*

FROST

- 225 g hakket spinat *(til one pot pasta og lasagne)*

PASTA

- 175 g fuldkornspasta penne *(til one pot pasta)*

KONSERVES

3 ds hakkede tomater (*til one pot pasta og lasagne*)

1 ½ spsk soltørrede tomater (*til one pot pasta*)

1 ½ dl tomatpassata (*til kålwraps*)

50 g koncentreret tomatpuré (*til lasagne*)

150 g majs (*til kålwraps*)

KRYDDERIER

¼ tsk cayennepeber (*til lasagne*)

1 tsk oregano (*til lasagne*)

1 ½ tsk spidskommen (*til lasagne*)

1 ¾ ps tacokrydderi (ca. 70 g) (*til laks i ovn og kålwraps*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

¾ l hønsebouillon (*til one pot pasta*)

5 spsk olie (*til laks i ovn, kålwraps, one pot pasta og lasagne*)