

MADPLAN



Dag 1
Luftig porregratin



Dag 2
Kyllingefilet i ovn med grøntsager



Dag 3
Broccolisuppe



Dag 4
Sunde wraps med kylling



Dag 5
Wok med hakket oksekød og nudler

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Luftig porregratin



Fryseegnet: Nej

TIL 3 PERSONER

3 porrer
1 spsk olie
6 æg
1 tsk salt
150 g hytteost
Peber

Tilbehør:

300 g gulerødder
¾ hoved broccoli (gem resten til dag 3)
Evt. rugbrød

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Skær toppen af porrerne, og rens dem grundigt for skidt og jord. Snit dem i tynde ringe, og kom dem op i et ildfast fad. Tilsæt olie, og vend det godt rundt. Sæt fadet i ovnen, og bag porrerne i 10 minutter. Lad dem efterfølgende køle ned i fem minutter.

Skil imens æggene i hvider og blommer. Sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål, og pisk dem helt stive.

Blend æggeblommer med hytteost og salt, og krydr med peber. Kom de let afkølede porrer heri, og vend forsigtigt de stiftpiskede æggehvider heri. Kom blandingen tilbage i det ildfaste fad, og bag porregratinen i ca. 20-25 minutter, til æggemassen er stivnet.

Skræl gulerødderne, skær dem i stave, og server dem som gnavegrønt til porregratinen. Skær broccolien i buketter, og kog eller damp den. Servér evt. også porregratinen med rugbrød.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 548 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 31 g

Fedt: 21 g

*Næringsberegning omfatter ikke broccoli samt rugbrød, hvis man vælger at servere det til.

Kyllingefilet i ovn med grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

Marineret kyllingefilet:

OBS! Der tilberedes ekstra kyllingefileter, som skal bruges på dag 4, så mængderne ser således ud:

6 kyllingefileter
3 fed hvidløg
6 spsk sojasauce
3 spsk olie
Peber

Grøntsager:

$\frac{3}{4}$ stort spidskål (gem resten til dag 4)
450 g gulerødder
1 $\frac{1}{2}$ bdt forårsløg (gem resten til dag 4)
3 fed hvidløg
6 dl grøntsagsbouillon
2 $\frac{1}{4}$ spsk sojasauce

Tilbehør:

3 dl brune ris

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader. Kog de brune ris efter anvisning på pakken. Bank den tykke del af kyllingefileterne lidt tyndere med håndfladen. Skær nogle ridser i kyllingen, så marinaden har nemmere ved at trænge ind i kødet.

Pil hvidløg, og pres det. Rør det sammen med sojasauce og olie, og krydr med peber. Vend kyllingefileterne godt rundt i marinaden. Lad dem marinere, imens grøntsagerne forberedes.

Skyl spidskål, og skær den i både. Skræl gulerødder, og skær dem i mundrette bidder. Skyl forårsløg, og snit dem groft. Gem evt. lidt af den grønne del til servering. Kom alle grøntsagerne op i en bradepande eller stort ildfast fad.

Pil hvidløg, og pres det ned i grøntsagsbouillon. Tilsæt sojasauce (til grøntsagerne), og rør rundt. Hæld saucen over grøntsagerne i fadet, og læg de marinerede kyllingefileter ovenpå.

Sæt fadet i ovnen, og steg det i ca. 25-30 minutter, til kyllingefileterne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre. Kom evt. stanniol over fadet, hvis grøntsagerne begynder at blive for mørke i kanterne.

Gem halvdelen af kyllingefileterne - de skal bruges til wrapsene på dag 4. Servér retten med de brune ris til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 617 kcal
Kulhydrat: 75 g
Protein: 43 g
Fedt: 13 g

Broccolisuppe



Fryseegnet: Ja

TIL 3 PERSONER

2 små løg
1 porre
¾ spsk olie
1 ½ hoved broccoli (med stok)(gem
resten til dag 5)
7 ½ dl grøntsagsbouillon
¾ spsk sojasauce
Salt
Peber

Rugbrødscroutoner:

3 skiver rugbrød
¾ spsk olie
1 ½ spsk sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Pil løgene, og snit dem. Skær den øverste, groveste del af porretoppen af, og skyl resten grundigt for jord. Snit den i ringe. Svits løg og porrer i olien ved middel varme.

Skyl broccoli, og skær toppen i mindre buketter. Sæt dem til side til senere. Skær den ydre grove del af broccolistokken, og skær den i små tern. Kom broccolistokken op i gryden, og tilsæt grøntsagsbouillon. Bring det i kog, og lad det koge ca. 10 minutter. Kom broccolibuketterne i suppen, og kog, til de er helt møre.

Blend suppen, og smag den til med salt og peber.

Rugbrødscroutoner:

Skær rugbrødsskiverne i tern, og rist dem af i olien, til de er godt sprøde. Kom sojasaucen på panden, og vend rugbrødscroutonerne godt rundt heri.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 288 kcal
Kulhydrat: 31 g
Protein: 13 g
Fedt: 10 g

Sunde wraps med kylling



TIL 3 PERSONER

De 3 stegte kyllingefileter fra dag 2

1/4 spidskål

450 g gulerødder

3/4 bdt forårsløg (gem resten til dag 5)

6 fuldkornstortillas

450 g hytteost

FREM GANGSMÅDE

Skær kyllingefileterne i tynde skiver.

Fjern stokken fra spidskålen, og snit det helt fint.

Skræl gulerødder, og riv dem. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Varm tortillapandekagerne kort, så de bliver lidt blødere i det. Smør dem med hytteost, og fordel grøntsager og kylling herpå. Rul stramt sammen til wraps - så er de klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 824 kcal

Kulhydrat: 62 g

Protein: 65 g

Fedt: 27 g

Wok med hakket oksekød og nudler



TIL 3 PERSONER

150 g fuldkornsnudler
Kogende vand
 $\frac{3}{4}$ bdt forårsløg
200 g gulerødder
 $\frac{3}{4}$ broccoli
1 $\frac{1}{2}$ spsk olie
1 stort fed hvidløg
300 g hakket oksekød
4 $\frac{1}{2}$ spsk sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Hæld kogende vand over nudlerne, og lad dem stå i ca. fem minutter. Hæld vandet fra, og sæt nudlerne til side til senere.

Skyl forårsløg, og del dem i den hvide og grønne del. Snit den grønne del fint, og gem dem til senere. Skær den hvide del i tynde strimler. Skræl gulerødder, og skær dem i helt tynde strimler. Skyl broccoli, og kassér stokken. Skær toppen i mindre buketter.

Opvarm halvdelen af olien i en wok eller stor pande ved høj varme. Svits forårsløg, gulerødder og broccoli i olien i et par minutter. Tag grøntsagerne op af wokken, og sæt dem til side.

Kom den anden halvdel af olien i wokken, og svits det hakkede oksekød heri. Pil hvidløg, hak det fint, og kom det i wokken, når det hakkede oksekød er brunet godt af. Tilsæt også halvdelen af sojasaucen, og lad det stege et par minutter.

Kom grøntsagerne tilbage i wokken sammen med nudlerne, og hæld den sidste halvdel af sojasaucen på. Steg det hele i cirka fem minutter, og smag til med salt og peber.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 474 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 33 g

Fedt: 16 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 3 hoveder broccoli *(til broccolisuppe og wok med oksekød)*
- 3 bdt forårsløg *(til kyllingefilet i ovn, wraps og wok med oksekød)*
- 1 spidskål *(til kyllingefilet i ovn og wraps)*
- 1400 g gulerødder *(til porregratin, kyllingefilet i ovn, wraps og wok med oksekød)*
- 4 porrer *(til porregratin og broccolisuppe)*
- 7 fed hvidløg *(til kyllingefilet i ovn og wok med oksekød)*
- 2 små løg *(til broccolisuppe)*

KØD OG FJERKRÆ

- 300 g hakket oksekød *(til wok med oksekød)*
- 6 kyllingefileter *(til kyllingefilet i ovn og wraps)*

MEJERIPRODUKTER

- 600 g hytteost *(til porregratin og wraps)*
- 6 æg *(til porregratin)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 150 g fuldkornsnudler *(til wok med oksekød)*
- 3 dl brune ris *(til kyllingefilet i ovn)*
- 3 skiver rugbrød + evt. ekstra til porregratinen *(til broccolisuppe)*
- 6 fuldkornstortillas *(til wraps)*

KRYDDERIER

- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

- Ca. 2 ¼ dl sojasauce *(til kyllingefilet i ovn, broccolisuppe og wok med oksekød)*
- 13 ½ dl grøntsagsbouillon *(til kyllingefilet i ovn og broccolisuppe)*
- Ca. 1 dl olie *(til porregratin, kyllingefilet i ovn, broccolisuppe, wraps og wok med oksekød)*