

# MADPLAN



## Dag 1

Kylling i fad med blomkålsris og grøntsager



## Dag 2

Madpandekager med kødsovs



## Dag 3

Kyllingefarsbrød med blomkålssalat



## Dag 4

Sund lasagne med grøntsager



## Dag 5

Bagt peberfrugtsuppe med hvidløgscreme

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Kylling i fad med blomkålsris og grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

¾ stort blomkål (ca. 750 g)(gem resten til dag 3)

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 2)

3 fed hvidløg

2 ¼ peberfrugt (gem resten til dag 2)

400 g cherrytomater

100 g majs

1 spsk spidskommen

½ spsk koriander

¾ spsk salt

300 g hakkede tomater

275 g kyllingeinderfilet

¾ spsk olivenolie

## Til servering:

300 g fraiche 5% eller 9%

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skyl blomkålen, og riv det på den grove side af rivejernet. Kom det op i et ildfast fad.

Skyl forårsløg, og snit dem. Gem evt. lidt af den grønne del til servering. Pil hvidløg, og hak dem fint. Skyl peberfrugter, og skær dem i tern (sørg for at fjerne de hvide hinder og kerner). Skyl cherrytomater, og skær dem i halve eller kvarte afhængigt af størrelsen. Kom alle grøntsagerne op i fadet til blomkålsrisene. Tilsæt majs.

Bland spidskommen, koriander og salt. Vend halvdelen af krydderiblandingen sammen med grøntsagerne i fadet. Tilsæt hakkede tomater, og vend det godt rundt.

Vend kyllingeinderfileterne godt sammen med olie og den resterende mængde krydderiblanding. Læg dem ovenpå grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og grøntsagerne er møre.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 385 kcal

Kulhydrat: 32 g

Protein: 36 g

Fedt: 12 g

# Madpandekager med kødsovs



## TIL 3 PERSONER

### Kødsovs:

*OBS! Der laves en stor portion af kødsovsen, så mængderne ser sådan ud:*

- 1 ½ rødløg (gem resten til dag 5)
- 5 fed hvidløg
- 250 g gulerødder
- 1 ¼ peberfrugt (gem resten til dag 3)
- Lidt olivenolie
- 625 g hakket oksekød
- ½ stort spidskål
- ¾ stort squash (gem resten til dag 3)
- 100 g koncentreret tomatpuré
- 1 ¼ tsk timian
- 1 ¼ tsk oregano
- 625 g hakkede tomater
- Salt
- Peber
- 1 bdt basilikum

### Fyld:

- ¼ stort spidskål (gem resten til dag 3)
- ¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)
- 175 g gulerødder
- 6 tortillapandekager
- 75 g fraiche 5% eller 9%
- 100 g majs

## FREMGANGSMÅDE

### Kødsovs:

Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skræl gulerødder, og skær dem i små tern. Fjern de hvide hinder og kerner fra peberfrugt, og skær den ligeledes i små tern. Svits grøntsagerne i lidt olie ved middel varme. Skub grøntsagerne lidt til side, og brun det hakkede oksekød af.

Snit imens spidskålen fint. Flæk squashen på langs, og skrab de våde kerner ud i midten. Skær squashen i små tern. Kom grøntsagerne i gryden, og tilsæt ligeledes koncentreret tomatpuré, timian og oregano. Svits det med et par minutter.

Tilsæt hakkede tomater til kødsovsen, og smag til med salt og peber. Lad sovsen simre ca. 10 minutter. Hak basilikum, og rør det i. Vej ca. 600 gram kødsovs af, og brug det som fyld i madpandekagerne. Gem resten af kødsovsen i en lufttæt beholder til dag 4.

### Fyld:

Skyl spidskål og forårsløg, og snit begge dele fint. Skyl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet.

Varm tortillapandekagerne kort, så de bliver lidt blødere. Smør dem med fraiche, og fordel grøntsager, kødsovs og majs ovenpå. Rul pandekagerne stramt sammen - så er de klar til servering.

### Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 660 kcal
- Kulhydrat: 87 g
- Protein: 33 g
- Fedt: 18 g

# Kyllingefarsbrød med blomkålssalat



## TIL 3 PERSONER

### Kyllingefarsbrød:

400 g hakket kyllingekød  
¾ tsk salt  
¼ bdt forårsløg  
½ peberfrugt  
75 g gulerod  
¼ stort squash  
1 æg  
75 g hytteost  
40 g koncentreret tomatpuré  
50 g finvalsede havregryn

### Blomkålssalat:

¼ stort blomkål  
¼ stort spidskål  
100 g gulerødder  
¼ bdt forårsløg  
150 g majs  
250 g fraiche 5% eller 9%  
Salt  
Peber

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Kom det hakkede kyllingekød op i en skål, og rør det sejt med salt.

Snit forårsløg fint. Fjern kerner og hinder fra peberfrugt, og skær den i fine tern. Skræl guleroden, og riv den på den grove side af rivejernet. Flæk squashen på langs, og fjern de våde kerner i midten. Riv også denne groft.

Kom alle grøntsagerne op til det hakkede kyllingekød, og tilsæt æg, hytteost, koncentreret tomatpuré og havregryn. Rør farsen godt sammen, og form den til et farsbrød.

Steg kyllingefarsbrødet i ovnen i ca. 40 minutter, eller til det er gennemstegt. Lav blomkålssalaten imens farsbrødet er i ovnen.

### Blomkålssalat:

Skyl blomkålshovedet, skær stokken fra, og kassér den. Skær blomkålshovedet i små, fine buketter. Skyl spidskål, og skær den grove stok væk. Snit spidskålen fint. Skræl gulerødder, og skær dem i tynde stave. Skyl forårsløg, og snit dem fint.

Kom alle grøntsagerne op i en skål, og tilsæt majs og fraiche. Bland det hele godt sammen, og smag til med salt og peber.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 495 kcal  
Kulhydrat: 35 g  
Protein: 46 g  
Fedt: 16 g

# Sund lasagne med grøntsager



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

175 g hytteost

75 g fraiche 5% eller 9%

1 æg

$\frac{3}{4}$  tsk salt

Peber

Resten af kødsovsen fra dag 2

Ca. 10-11 fuldkornslasagneplader

## Valgfrit tilbehør:

Gulerodsstænger

Hvis der er cherrytomater tilovers, kan du også spise dem til som tilbehør.

## FREM GANGSMÅDE

Rør hytteost, fraiche, æg, salt og peber sammen til ostsauce.

Start med at komme lidt af kødsovsen i bunden af et ildfast fad. Læg et lag lasagneplader ovenpå, endnu et lag kødsovs og fordel lidt hytteostsauce ovenpå. Fortsæt således, og slut af med et lag kødsovs og hytteostsauce.

Bag lasagnen ved 190 grader 40-45 min., til lasagnepladerne er al dente.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 649 kcal

Kulhydrat: 65 g

Protein: 53 g

Fedt: 21 g

\*I næringsberegningen er gulerødder ikke medregnet.

# Bagt peberfrugtsuppe med hvidløgscreme



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

5 peberfrugter  
200 g cherrytomater  
1 ½ lille rødløg  
2 spsk olivenolie  
½ spsk timian  
½ spsk oregano  
Salt  
Peber  
6 fed hvidløg  
7 dl grøntsagsbouillon  
½ spsk koncentreret tomatpuré  
1 dl fedtfattig madlavningsfløde  
1 bdt basilikum  
Evt. et nip sukker

### Hvidløgscreme:

3 af de bagte hvidløgsfed  
150 g fraiche 5% eller 9%  
Evt. groft brød som tilbehør

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skyl peberfrugterne, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær pebrene i grove stykker. Skyl cherrytomaterne, og halvér dem. Skræl rødløg, og skær det i grove både. Bland alle grøntsagerne sammen med olivenolie, timian og oregano, og krydr godt med salt og peber.

Fordel grøntsagerne på en bageplade beklædt med bagepapir. Kom hvidløgene ned til grøntsagerne. Sæt bagepladen i ovnen i 30 minutter.

Tag bagepladen ud af ovnen igen, og læg de bagte hvidløgsfed til side. Kom peberfrugter og tomater op i en gryde sammen med grøntsagsbouillon og tomatpuré. Tag halvdelen af de bagte hvidløg, og klem indmaden ud af dem. Tilsæt det til suppen, og bring den i kog.

Lad suppen koge i 5 minutter. Skru derefter ned for varmen, og tilsæt fløde og basilikum. Blend peberfrugtsuppen grundigt, og smag til med salt, peber og et lille nip sukker.

### Hvidløgscreme:

Klem indmaden ud af de sidste bagte hvidløg, og mos det grundigt med en gaffel. Bland det op med fraiche, og smag til med salt og peber. Servér suppen med hvidløgscremen og evt. groft brød til.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 293 kcal  
Kulhydrat: 28 g  
Protein: 9 g  
Fedt: 16 g

\*Obs! I næringsindholdet er brød ikke medregnet.

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 600 g cherrytomater (til kylling i fad med blomkålsris og bagt peberfrugtsuppe)
- 9 peberfrugter (til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs, kyllingefarsbrød og bagt peberfrugtsuppe)
- 1 bdt forårsløg (til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs, kyllingefarsbrød og blomkålssalat)
- 1 stort squash (til madpandekager med kødsovs og kyllingefarsbrød)
- 1 stort blomkål (til kylling i fad med blomkålsris og blomkålssalat)
- 1 stort spidskål (til madpandekager med kødsovs og blomkålssalat)
- 600 g gulerødder (til madpandekager med kødsovs, kyllingefarsbrød og blomkålssalat)
- 14 fed hvidløg (til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe)
- 3 rødløg (til madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe)
- 2 bdt basilikum (til madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe)

## KØD OG FJERKRÆ

- 275 g kyllingeinderfilet (til kylling i fad med blomkålsris)
- 400 g hakket kyllingekød (til kyllingefarsbrød)
- 625 g hakket oksekød (til madpandekager med kødsovs)

## MEJERIPRODUKTER

- 850 g fraiche 5% eller 9% (til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs, blomkålssalat, sund lasagne og bagt peberfrugtsuppe)
- 1 dl fedtfattig madlavningsfløde (til bagt peberfrugtsuppe)
- 250 g hytteost (til kyllingefarsbrød og sund lasagne)
- 2 æg (til kyllingefarsbrød og sund lasagne)

## KONSERVES

- 925 g hakkede tomater (til kylling i fad med blomkålsris og madpandekager med kødsovs)
- Ca. 150 g koncentreret tomatpuré (til madpandekager med kødsovs, kyllingefarsbrød og bagt peberfrugtsuppe)
- 350 g majs (til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs og blomkålssalat)

## KRYDDERIER

- 2 ¾ tsk oregano (til madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe)
- 2 ¾ tsk timian (til madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe)
- 1 spsk spidskommen (til kylling i fad med blomkålsris)
- ½ spsk koriander (til kylling i fad med blomkålsris)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)
- Evt. et lille nip sukker (til bagt peberfrugtsuppe)

fortsætter på næste side

## **PASTA OG BRØD**

6 tortillapandekager (*til madpandekager med kødsovs*)

Ca. 10-11 fuldkornslasagneplader (*til sund lasagne*)

Evt. groft brød (*til bagt peberfrugtsuppe*)

## **DIVERSE**

½ dl olivenolie (*til kylling i fad med blomkålsris, madpandekager med kødsovs og bagt peberfrugtsuppe*)

7 dl grøntsagsbouillon (*til bagt peberfrugtsuppe*)

50 g finvalsede havregryn (*til kyllingefarsbrød*)