

# MADPLAN



Dag 1  
Salatwraps med kødboller



Dag 2  
One pot quinoagryde



Dag 3  
Spaghetti med blomkålssovs og kødboller



Dag 4  
Fyldte søde kartofler med quinoa



Dag 5  
Æggekage med blomkål i ovn

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Salatwraps med kødboller



Fryseegnet: Ja (kødbollerne er)

## TIL 1 PERSON

*Obs! Der laves dobbeltportion af kødbollerne, så mængderne ser således ud:*

### Kødboller:

300 g hakket oksekød  
1 tsk salt  
½ lille løg (gem resten til dag 3)  
1 lille fed hvidløg  
¾ peberfrugt  
100 g gulerod (ca. 1 stor)  
20 g spinat  
1 bdt persille  
1 spsk paprika  
¼ spsk oregano  
3 spsk havregryn  
1 æg  
Olie til stegning

### Salatwraps:

50 g gulerod (ca. 1 lille)  
¼ peberfrugt  
50 g cherrytomater  
¼ agurk (gem resten til dag 5)  
1 stk hjertesalat

### Dressing:

75 g naturel yoghurt  
1 forårsløg  
½ lille fed hvidløg  
½ bdt persille (gem resten til dag 3)  
Citronsaft  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

### Kødboller:

Rør det hakkede oksekød sejt med salt, og lad det stå, imens grøntsagerne forberedes.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær peberfrugten i fine tern. Skræl gulerødder, og riv dem groft. Skyl spinat og persille, og hak begge dele.

Rør alle grøntsagerne i farsen sammen med paprika, oregano, havregryn og æg.

Form farsen til kødboller, og steg dem i olie på en pande ved middel varme.

Forbered imens de øvrige ingredienser til salatwrapsene. Skræl guleroden, og riv den groft. Skyl peberfrugt, og skær kerner og hvide hinder af. Skær peberfrugten i små tern. Skyl cherrytomater, og skær dem i kvarte. Skyl agurk, og skær den i fine tern.

Skær stokken af hjertesalaten, og bræk bladene forsigtigt af. Skyl dem, og tør dem grundigt med køkkenrulle.

### Dressing:

Kom yoghurt naturel op i en skål. Skyl forårsløg, og snit det helt fint. Pil hvidløg, og riv eller hak det helt fint. Skyl persille, og hak det. Rør det hele sammen med yoghurten, og smag dressingen til med citronsaft, salt og peber.

# Salatwraps med kødboller



Fryseegnet: Ja (kødbollerne er)

## FREM GANGSMÅDE

### Servering:

Gem halvdelen af kødbollerne til dag 3. Anret de resterende kødboller med grøntsager og dressingen i salatbladene.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 520 kcal

Kulhydrat: 21 g

Protein: 36 g

Fedt: 26 g

# One pot quinoagryde



## TIL 1 PERSON

*Obs! Der laves en stor portion, da noget af quinoagryden skal bruges på dag 4:*

- 2 peberfrugter
- 100 g gulerod (ca. 1 stor)
- ½ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 20 g tacokrydderi
- 1 ½ dl quinoa
- ½ ds kidneybønner
- 1 ds hakkede tomater
- 2 dl grøntsagsbouillon

## Til servering:

- 100 g yoghurt naturel

## FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugterne, og fjern kernerne og de hvide hinder. Skær dem i tern. Skræl gulerødder, og skær også disse i tern. Skyl forårsløg, og snit dem. Gem evt. lidt af den grønne top til at drysse med ved servering. Pil hvidløg, og hak det fint.

Svits alle grøntsagerne i olien i en stor pande/gryde ved middel varme i ca. 10 minutter.

Tilsæt tacokrydderi, og svits det med et par minutter. Tilsæt quinoa, kidneybønner, hakkede tomater og grøntsagsbouillon, og bring det i kog. Lad retten simre i 25-30 minutter, til quinoaen er færdigkogt.

Kom ca. 300 gram af quinoagryden op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4.

Servér den resterende quinoagryde med yoghurt naturel til. Er der rester, kan de sagtens fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 500 kcal
- Kulhydrat: 69 g
- Protein: 23 g
- Fedt: 15 g

# Spaghetti med blomkålssovs og kødboller



## TIL 1 PERSON

½ lille løg  
1 fed hvidløg  
½ spsk olie  
¾ lille blomkål (gem resten til dag 5)  
1 ½ dl vand  
1 dl mælk  
½ grøntsagsbouillonterning  
Salt  
Peber  
100 g fuldkornspaghetti  
½ bdt persille  
De gemte kødboller fra dag 1

## FREMGANGSMÅDE

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele - det behøver ikke være super fint i konsistensen, for sovsen bliver blendet senere. Svits løg og hvidløg i lidt olie ved svag-middel varme, til løgene begynder at blive klare og bløde i det.

Skyl imens blomkål, og skær den i grove buketter. Du kan også sagtens bruge stokken, den skal bare hakkes fint. Kom blomkålen på panden eller i gryden, og tilsæt vand og mælk. Smuldr grøntsagsbouillonterningen i, og krydr med salt og peber.

Bring sovsen i kog, og lad det simre, til blomkålen er helt mør. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.

Blend blomkålssovsen grundigt. Skyl persille, hak det groft, og rør det i sovsen. Smag til med salt og peber. Læg kødbollerne oveni sovsen, og varm dem godt igennem.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 950 kcal  
Kulhydrat: 99 g  
Protein: 44 g  
Fedt: 40 g

# Fyldte søde kartofler med quinoa



Fryseegnet: Ja (fyldet er)

## TIL 1 PERSON

1 sød kartoffel

½ spsk olie

Salt

De 300 g quinoafyld fra dag 2

75 g yoghurt naturel til servering

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skyl og skrub den søde kartoffel, og halvér den. Snit forsigtigt små tern i "kødet". Smør den halve søde kartoffel med olien, og drys med salt.

Sæt kartoflen i ovnen, og bag den i 35-40 minutter, til de er helt møre.

Varm imens quinoafyldet.

Tag kartoflen ud af ovnen, og brug en ske til at skrabe det meste af det møre "kartoffelkød" ud. Bland det med quinoafyldet, og fyld det tilbage i kartoffelbådene.

Servér med yoghurt naturel.

# Æggekage med blomkål i ovn



## TIL 1 PERSON

- 1/4 lille blomkål
- Lidt olie
- 3 skiver kalkunbacon
- 4 æg
- 2 spsk mælk
- Salt
- Peber
- 1/4 bdt forårsløg
- Evt. rugbrød til servering
- 1/4 agurk (skåret i stave til servering)

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær blomkålen i mindre buketter, og kom det op i et lille ildfast fad. Vend buketterne rundt med lidt olie, og læg kalkunbaconen ovenpå. Sæt fadet i ovnen, og bag det i 10 minutter.

Pisk imens æg og mælk sammen, og krydr blandingen med salt og peber. Skær forårsløg i skiver, og kom dem i æggeblandingen.

Tag fadet med blomkålen ud af ovnen. Skær den forstegte kalkunbacon i mindre stykker, og kom det tilbage i fadet. Hæld æggeblandingen over, og bag æggekagen i 20 minutter, eller til den er helt fast og færdigstegt.

Servér evt. æggekagen med rugbrød til og agurkestave.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 276 kcal

Kulhydrat: 5 g

Protein: 23 g

Fedt: 18 g

\*Næringsberegningen inkluderer ikke rugbrød.

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- ½ agurk *(til salatwraps og æggekage)*
- 50 g cherrytomater *(til salatwraps)*
- 3 peberfrugter *(til kødboller, salatwraps og quinoagryde)*
- 1 bdt forårsløg *(til salatwraps, quinoagryde og æggekage)*
- 1 stk. hjertesalat *(til salatwraps)*
- 20 g spinat *(til kødboller)*
- 2 bdt persille *(til kødboller, salatwraps, blomkålsspaghetti og kødboller)*
- 1 citron *(til salatwraps)*
- 1 lille blomkål *(til blomkålsspaghetti og æggekage)*
- 250 g gulerødder *(til kødboller, salatwraps og quinoagryde)*
- 1 sød kartoffel *(til fyldte søde kartofler)*
- 4 fed hvidløg *(til kødboller, salatwraps, quinoagryde, blomkålsspaghetti og kødboller)*
- 1 lille løg *(til salatwraps, blomkålsspaghetti og kødboller)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 300 g hakket oksekød *(til kødboller)*
- 3 skiver kalkunbacon *(til æggekage)*

## MEJERIPRODUKTER

- 250 g naturel yoghurt *(til salatwraps, quinoagryde og fyldte søde kartofler)*
- Ca. 1 ¼ dl mælk *(til blomkålsspaghetti og æggekage)*
- 5 æg *(til kødboller og æggekage)*

## KONSERVES

- 1 ds hakkede tomater *(til quinoagryde)*
- ½ ds kidneybønner *(til quinoagryde)*

## PASTA OG BRØD

- 100 g fuldkornsspaghetti *(til blomkålsspaghetti)*
- Evt. rugbrød *(til æggekage)*

## KRYDDERIER

- 20 g tacokrydderi *(til quinoagryde)*
- ¼ spsk oregano *(til kødboller)*
- 1 spsk paprika *(til kødboller)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*



## **DIVERSE**

3 spsk havregryn (*til kødboller*)

$\frac{3}{4}$  grøntsagsbouillonterning (*til quinoagryde og blomkålspaghetti*)

1  $\frac{1}{2}$  dl quinoa (*til quinoagryde*)

Ca.  $\frac{3}{4}$  dl olie (*alle opskrifter*)