

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 2 PERSONER

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

Kødboller:

400 g hakket oksekød
½ spsk salt
1 lille løg
1 fed hvidløg
1 peberfrugt
150 g gulerødder (ca. 2 stk.)
25 g spinat
1 bdt persille
1 ½ spsk paprika
½ spsk oregano
4 spsk havregryn
1 æg
Olie til stegning

Salatwraps:

75 g gulerod (ca. 1 stk.)
½ peberfrugt (gem resten til dag 2)
100 g cherrytomater
¼ agurk (gem resten til dag 5)
1 stk hjertesalat

Dressing:

150 g naturel yoghurt
1 forårsløg
1 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 2 PERSONER

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

2 ½ peberfrugter
175 g gulerødder (ca. 2 store)
¾ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)
1 stort fed hvidløg
1 ½ spsk olie
30 g tacokrydderi
2 ½ dl quinoa
1 ds kidneybønner
2 ds hakkede tomater
3 dl grøntsagsbouillon

Til servering:

200 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. 600 gram af quinoagryden op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4.

Servér den resterende quinoagryde med yoghurt naturel til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 500 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 23 g

Fedt: 15 g

Spaghetti med blomkålssovs og kødboller



TIL 2 PERSONER

1 lille løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
¾ blomkål (gem resten til dag 5)
3 dl vand
2 dl mælk
1 grøntsagsbouillonterning
Salt
Peber
200 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 spaghettien 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 2 PERSONER

2 søde kartofler

1 spsk olie

Salt

De 600 g quinoafyld fra dag 2

150 g yoghurt naturel til servering

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

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

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

Varm imens quinoafyldet.

Tag kartoflerne 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 de søde kartofler.

Servér med yoghurt naturel.

Æggekage med blomkål i ovn



TIL 2 PERSONER

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

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær blomkålen i mindre buketter, og kom det op i et 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

- 1 agurk *(til salatwraps og æggekage)*
- 100 g cherrytomater *(til salatwraps)*
- 4 peberfrugter *(til kødboller, salatwraps og quinoagryde)*
- 2 bdt forårsløg *(til salatwraps, quinoagryde og æggekage)*
- 1 stk. hjertesalat *(til salatwraps)*
- 25 g spinat *(til kødboller)*
- 2 bdt persille *(til kødboller, salatwraps, blomkålsspaghetti og kødboller)*
- 1 citron *(til salatwraps)*
- 1 blomkål *(til blomkålsspaghetti og æggekage)*
- 400 g gulerødder *(til kødboller, salatwraps og quinoagryde)*
- 2 søde kartofler *(til fyldte søde kartofler)*
- 5 fed hvidløg *(til kødboller, salatwraps, quinoagryde, blomkålsspaghetti og kødboller)*
- 2 løg *(til salatwraps, blomkålsspaghetti og kødboller)*

KØD OG FJERKRÆ

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

MEJERIPRODUKTER

- 500 g naturel yoghurt *(til salatwraps, quinoagryde og fyldte søde kartofler)*
- Ca. 2 ¼ dl mælk *(til blomkålsspaghetti og æggekage)*
- 5 æg *(til kødboller og æggekage)*

KONSERVES

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

PASTA OG BRØD

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

KRYDDERIER

- 30 g tacokrydderi *(til quinoagryde)*
- ½ spsk oregano *(til kødboller)*
- 1 ½ spsk paprika *(til kødboller)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

4 spsk havregryn (*til kødboller*)

2 grøntsagsbouillonterninger (*til quinoagryde og blomkålspaghetti*)

2 ½ dl quinoa (*til quinoagryde*)

Ca. 1 dl olie (*alle opskrifter*)