

MADPLAN



Dag 1
Æggewraps med fyld



Dag 2
Nem blomkålssuppe



Dag 3
Kyllingefarsbrød med broccolisalat



Dag 4
Madpandekager med laks og spinat



Dag 5
Portobelloburger

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Æggewraps med fyld



TIL 2 PERSONER

½ rødløg (gem resten til dag 3)

½ fed hvidløg (brug resten i avocadocremen)

½ spsk olie

250 g hakket oksekød

½ ps fajitakrydderi

Fyld:

1 avocado

2 ½ spsk skyr

½ fed hvidløg

Saft fra ¼ limefrugt

Salt

Peber

¼ agurk

½ rød peberfrugt (gem resten til dag 3)

100 g majs

Æggewraps:

4 æg

1 dl vand

Salt

Peber

2 tsk sesamfrø

Olie

FREM GANGSMÅDE

Hak rødløg og hvidløg, og svits det i lidt olie. Tilsæt oksekødet, og lad det brune af. Kom derefter fajitakrydderi i, og lad det stege i 5 minutter ekstra. Dæk det med et låg, til retten skal serveres, så det kan holde sig varmt.

Mos avocado, og bland det med skyr. Pres hvidløg og limesaft ned i blandingen, og smag til med salt og peber.

Skær agurken i skiver, og skær peberfrugten ud i små stykker. Kom fyldet op i små skåle, så man selv kan bestemme, hvor meget man vil have i sin wrap.

Æggewraps:

Lav én æggewrap ad gangen. Bland 2 æg, ½ dl vand og lidt salt og peber, og rør det sammen med en gaffel eller et lille piskeris. Varm panden op til høj varme, og kom lidt olie på. Hæld æggeblandingen ud over panden, og drys 1 tsk. sesamfrø ud over med det samme. Du kan variere mængden af sesamfrø, og du kan også vælge at bruge ristede sesamfrø.

Lad æggewrappen stege på panden i 4-5 minutter, og vend den derefter forsigtigt. Giv den 2-3 minutter på den anden side, og læg den derefter på en tallerken. Gentag processen med de resterende æggewraps.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 751 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 48 g

Fedt: 49 g

Nem blomkålssuppe



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

2 rødløg

1 blomkål

7 ½ dl vand

1 ¼ hønsebouillonterning

Salt

Peber

Forslag til topping:

Evt. kalkunbacon

Evt. ½ bdt. purløg

FREMGANGSMÅDE

Snit rødløgene, og svits dem i olien ved middel-svag varme, til de bliver klare og bløde.

Snit blomkålen i små stykker, og kom dem i gryden sammen med vand og bouillonterninger. Lad det koge i 10-15 minutter, indtil blomkålen er mør.

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

Som topping kan du f.eks. stege noget kalkunbacon sprødt på en pande eller snitte noget purløg og drysse det ovenpå suppen.

Næringsindhold pr person (*uden kalkunbacon men med purløg*):

Kalorier: 101 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 6 g

Fedt: 2 g

Næringsindhold pr person (*med kalkunbacon og med purløg*):

Kalorier: 140 kcal

Kulhydrat: 13 g

Protein: 11 g

Fedt: 3 g

*Der er medregnet 30 g kalkunbacon per person i næringsindholdet.

Kyllingefarsbrød med broccolisalat



Fryseegnet: Ja (farsbrød er)

TIL 2 PERSONER

½ rød peberfrugt
2 forårsløg
400 g hakket kyllingekød
1 æg
1 dl havregryn
Salt
Peber

Broccolisalat:

1 broccoli
½ rødløg
2 dl skyr
1 spsk balsamico
1 tsk agavesirup eller akaciehonning
efter smag
Salt
Peber
50 g rosiner eller tørrede tranebær
Ristede mandler (eller evt. saltede
mandler, [se opskrift her](#))

FREM GANGSMÅDE

Skær peberfrugt i meget fine tern. Snit forårsløg fint. Vend alle ingredienserne sammen, og rør det til en jævn fars. Krydr med salt og peber.

Form et farsbrød, og kom det i et ovnfast fad. Bag farsbrødet i ovnen ved 200 grader i ca. 50-55 minutter.

Broccolisalat:

Skær broccolien i mundrette stykker/buketter, og kog dem i 3-4 minutter. De skal være møre, men stadig have bid.

Hak rødløget fint, og bland det sammen med skyr, balsamico og agavesirup/akaciehonning. Smag dressingen til med salt og peber.

Bland rosiner og den kogte, let afkølede broccoli i dressingen.

Servér broccolisalaten med saltede eller ristede mandler på toppen.

Tip: Er der rester af farsbrødet, kan det sagtens frys.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 611 kcal
Kulhydrat: 47 g
Protein: 54 g
Fedt: 21 g

Madpandekager med laks og spinat



TIL 2 PERSONER

OBS! Der er beregnet 1 ½ wraps per person.

60 g spinat
Evt. 25 g pinjekerner
300 g hytteost
3 tortillapandekager (fuldkorns)
3 forårsløg
300 g røget laks

FREMGANGSMÅDE

Skyl spinat, og lad det dryppe af på et viskestykke eller noget køkkenrulle.

Rist pinjekernerne på en tør pande, til de er gyldne. Snit forårsløg fint.

Fordel hytteosten på pandekagerne, og drys herefter forårsløg, spinat og pinjekerner over. Slut af med laksen. Rul hver pandekage sammen, og skær den på skrå.

Disse nemme wraps kan både nydes til frokost, forret eller til aftensmad. De kan også bruges som en eftermiddagssnack eller på en buffet, hvis du skal holde fest.

Tip: Tiloversblevne grøntsager fra de andre dage, f.eks. agurk og hjertesalat, kan sagtens bruges som ekstra fyld i wrapsene.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 759 kcal
Kulhydrat: 56 g
Protein: 63 g
Fedt: 32 g

Portobelloburger



TIL 2 PERSONER

8 portobellosvampe
½ ananas
½ agurk
2 tomater
1 rødløg
½ hjertesalat
500 g hakket oksekød
3 avocadoer
Saften fra 1 limefrugt
2 fed hvidløg
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

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 avocadomosen. 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

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 agurk *(til æggewraps og portobelloburger)*
- ½ ananas *(til portobelloburger)*
- 4 avocadoer *(til æggewraps og portobelloburger)*
- 1 blomkål *(til blomkålssuppe)*
- 1 broccoli *(til broccolisalat)*
- 5 forårsløg *(til kyllingefarsbrød og madpandekager)*
- 4 rødløg *(til æggewraps, blomkålssuppe, broccolisalat og portobelloburger)*
- 3 fed hvidløg *(til æggewraps og portobelloburger)*
- 2 limefrugter *(til æggewrap og portobelloburger)*
- 8 portobellosvampe *(til portobelloburger)*
- 1 rød peberfrugt *(til æggewraps og kyllingefarsbrød)*
- 60 g spinat *(til madpandekager)*
- 2 tomater *(til portobelloburger)*
- Evt. ½ bdt purløg *(til blomkålssuppe)*
- ½ hjertesalat *(til portobelloburger)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 400 g hakket kyllingekød *(til kyllingefarsbrød)*
- 750 g hakket oksekød *(til æggewraps og portobelloburger)*
- 300 g røget laks *(til madpandekager)*
- Evt. kalkunbacon *(til blomkålssuppe)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g hytteost *(til madpandekager)*
- Ca. 2 ¼ dl skyr *(til æggewraps og broccolisalat)*
- 5 æg *(til æggewraps og kyllingefarsbrød)*

KONSERVES

- 100 g majs *(til æggewraps)*

KRYDDERIER

- ½ ps fajitakrydderi *(til æggewraps)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

1 ¼ hønsebouillonterning *(til blomkålssuppe)*

1 tsk agavesirup (eller akaciehonning) *(til broccolisalat)*

1 spsk balsamico *(til broccolisalat)*

½ dl havregryn *(til kyllingefarsbrød)*

2 tsk sesamfrø *(til æggewraps)*

3 tortillapandekager (fuldkorn) *(til madpandekager)*

Ca. 2 ½ spsk olie *(til æggewraps, blomkålssuppe og portobelloburger)*

50 g rosiner (eller tørrede tranebær) *(til broccolisalat)*

Evt. 25 g pinjekerner *(til madpandekager)*

Evt. mandler *(til broccolisalat)*