

# MADPLAN



## Dag 1

Lækker pastasalat med kylling, bacon og avocado



## Dag 2

Wraps med laks og avocado



## Dag 3

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



## Dag 4

Hakket oksekød med kartoffelmos i ovn



## Dag 5

Mørbradgryde med bacon

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Lækker pastasalat med kylling, bacon og avocado



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

150 g pastaskruer  
100 g baconern  
250 g kyllingefilet  
Salt  
250 g asparges  
150 g cherytomater  
½ rødløg (gem resten til dag 2)  
½ avocado (resten skal bruges i avocadocremen)

### Avocadocreme:

1 ½ avocado  
Lidt citronsaft  
1 spsk creme fraiche  
Hvidløgpulver  
Spidskommen  
Salt  
Peber

## FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkens anvisning, og lad den køle af.

Steg baconen sprød på en pande, og læg så baconen på et stykke fedtsugende papir, imens resten forberedes. Steg kyllingen i baconfedtet, og krydr med salt. Skær den gennemstegte kylling ud i mundrette stykker. Lad den køle af.

Knæk de træede ender af aspargesene, og kassér dem. Skyl aspargesene, og skær dem i mindre stykker. Steg dem kort på den varme pande i et par minutter, så de stadig har bid.

Skyl tomaterne, og skær dem i kvarte. Pil, og hak rødløget. Fjern stenen fra avocadoen, tag avocadokødet ud med en ske, og skær det i tern.

### Avocadocreme:

Halvér avocadoen, og fjern stenen. Tag avocadokødet ud med en ske, og kom det i en skål sammen med lidt citronsaft og creme fraiche. Blend dressingens med en stavblender eller i en minihakker. Smag til med hvidløgpulver, spidskommen, salt og peber.

Bland cremen sammen med pasta, kylling, bacon, asparges, tomater, rødløg og avocado, og server pastasalaten.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 552 kcal  
Kulhydrat: 46 g  
Protein: 32 g  
Fedt: 25 g

# Wraps med laks og avocado



## TIL 3 PERSONER

6 tortillapandekager (gerne fuldkorn)

300 g flødeost

Salt

Peber

300 g røget laks

3 avocadoer

Saften fra  $\frac{3}{4}$  citron

Evt. 1 bdt koriander

3 bdt persille

$\frac{1}{2}$  rødløg

## FREMGANGSMÅDE

Smør tortillapandekagerne med flødeost, og drys med salt og peber. Læg et par skrivelaks på ca. halvdelen af hver pandekage.

Flæk avocadoerne på langs, fjern stenen, og tag det grønne "frugtkød" ud med en ske. Skær det i skiver, og pres citronsaft over. Læg avocadoskiverne i en stribe på midten af hver wrap.

Hak rødløget fint, og drys det over. Skyl krydderurterne, og fordel dem ovenpå avocadoen.

Rul pandekagerne sammen, og servér.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1012 kcal

Kulhydrat: 80 g

Protein: 40 g

Fedt: 56 g

# Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

2 ½ peberfrugter (gem resten til dag 5)

2 små rødløg

800 g kartofler

3 spsk rapsolie

1 ½ tsk hvidløgpulver

1 ½ tsk oregano

¾ tsk timian

2 ¼ tsk paprika

¾ tsk peber

1 ½ tsk salt

450 g kyllingefilet

## Dressing:

285 g creme fraiche

1 ½ bdt friske krydderurter efter smag  
(f.eks. persille, purløg, dild eller en  
blanding)

Salt

Peber

## FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugter, og skær dem i grove tern. Skær den yderste top og bund af rødløgene, pil dem, og skær dem i både. Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg samt ¾ af olien sammen i en skål.

Bland hvidløgpulver, oregano, timian, paprika, salt og peber sammen i en lille skål. Drys halvdelen af krydderiblandingen over grøntsagerne, og bland godt.

Tænd ovnen på 200 grader.

Fordel grøntsagerne på en bageplade/bradepande med bagepapir. Smør kyllingefileterne ind i resten af olien, og drys med resten af krydderiblandingen på begge sider. Læg kyllingen mellem grøntsagerne på bagepladen.

Bag i ovnen i 25-30 minutter, eller til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre.

## Dressing:

Skyl krydderurterne, og lad dem dryppe godt af. Hak dem fint, og bland dem sammen med creme fraichen. Smag dressingen til med salt og peber.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 710 kcal

Kulhydrat: 55 g

Protein: 38 g

Fedt: 36 g



# Hakket oksekød med kartoffelmos i ovn



## TIL 3 PERSONER

1 stort rødløg  
Lidt smør  
450 g hakket oksekød  
¾ tsk hvidløgspulver  
3 tsk paprika  
¾ dl ketchup  
¼ dl vand  
Salt og peber

## Til kartoffelmos:

1200 g kartofler  
50 g smør  
2 dl mælk  
1 ½ tsk salt

## Spidskålssalat med mandler:

*OBS! Der laves dobbeltportion af spidskålssalaten, da halvdelen skal bruges til dag 5, så mængderne ser således ud:*

300 g mandler  
75 g sesamfrø  
1 stort spidskål  
3 bdt dild eller anden krydderurt efter smag

## Dressing:

1 dl brun farin  
1 dl mild dijonsennep  
3 dl rapsolie  
1 dl citronsaft

## FREMGANGSMÅDE

Start med at skrælle kartoflerne, og skær dem i mindre stykker. Kog dem i usaltet vand, til de er helt møre.

Imens kartoflerne koger, laves kødfyldet.

Hak rødløg fint, og svits løgstykkerne i lidt smør, til de er gennemsigtige. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det godt af. Kom hvidløgspulver og paprika i, og svits det ganske kort. Tilsæt ketchup og vand, og lad det simre lidt. Smag til med salt og peber.

Hæld vandet fra de kogte kartofler, og mos dem godt sammen med smør og mælk, og smag til med salt og peber.

Kom kødfyldet op i et ildfast fad, og fordel kartoffelmosen ovenpå. Du kan evt. bruge en gaffel til at lave riller i kartoffelmosen, så der bliver nogle sprøde bidder. Bag retten ved 225 grader i 25-30 minutter. Imens retten bager, kan spidskålssalaten laves.

## Spidskålssalat med mandler:

Rist mandlerne på en tør pande ved middel varme, indtil de begynder at tage farve. Lad dem derefter køle af i en skål eller på en tallerken.

Rist ligeledes sesamfrøene ved middel varme på en tør pande, indtil de er lysebrune. Lad dem derefter køle af.

Skyl spidskålen, og lad den dryppe godt af. Fjern den hårde stok inde i midten, og snit kålen. Skyl ligeledes dild (eller anden krydderurt efter smag), og lad det dryppe af. Hak dilden fint, og bland med spidskålen.

# Hakket oksekød med kartoffelmos i ovn



## FREMGANGSMÅDE

Hak de afkølede mandler groft, og bland dem i salaten sammen med sesamfrøene.

## Dressing:

Rør brun farin og dijonsennep sammen i en lille skål eller et glas. Krydr med salt og peber. Rør olien i lidt ad gangen, så dressingen kan nå at absorbere den (så den ikke skiller). Rør citronsaften i, og smag til med yderligere salt og peber, hvis det er nødvendigt.

Kom halvdelen af spidskålssalaten og dressingen op i en lufttæt beholder, og gem det til fredagens mørbradgryde.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1720 kcal

Kulhydrat: 99 g

Protein: 60 g

Fedt: 117 g

# Mørbradgryde med bacon



Fryseegnet: Ja (mørbradgryden er)

## TIL 3 PERSONER

1 svinemørbrad  
100 g baconern  
Ca. 2 spsk mel  
Salt  
Peber  
Smør  
1 rødløg  
1 ½ peberfrugt  
70 g koncentreret tomatpuré  
2 ½ dl fløde  
1 ½ dl vand  
½ terning hønsebouillon  
1 ¾ spsk paprika  
½ bdt persille  
300 g ris

## FREMGANGSMÅDE

Afpuds kødet for fedt og sener, og skær det ud i bøffer på ca. 2-3 cm tykkelse. Pres bøfferne lidt fladere med håndfladen. Steg baconen helt sprød på en pande, og læg den på en tallerken, men lad baconfedtet blive i panden.

Kom melet op i en skål, og krydr godt med salt og peber. Vend mørbradbøfferne i melet, og brun dem af ved middelhøj varme i baconfedtet. Gør det meget gerne i flere omgange, så panden ikke bliver overfyldt. Kom evt. ekstra fedtstof på panden, hvis der mangler. Læg de brunede mørbradbøffer på en tallerken, og sæt dem til side.

Hak rødløget fint, og skær peberfrugterne i tern.

Kom lidt ekstra smør på panden, og svits rødløg og peberfrugt af ved middelsvag varme, til løgene er klare. Tilsæt tomatpuré, fløde, vand, hønsebouillon og paprika. Lad saucen stå og simre i 10-15 minutter, til den begynder at tykne. Smag til med salt og peber.

Læg mørbradbøfferne ned i saucen, og lad dem simre med i 5-10 minutter, til de er gennemstegte. Kog imens risene efter anvisning på pakken.

Hak persillen, og vend den i mørbradgryden inden servering. Drys med den sprøde bacon, og server mørbradgryden med den sidste halvdel af spidskålssalat og dressing.

Tip: Er der rester af mørbradgryden, kan de sagtens fryses ned.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 2002 kcal

Kulhydrat: 117 g

Protein: 72 g

Fedt: 136 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 250 g asparges *(til pastasalat)*
- 5 avocadoer *(til pastasalat og wraps)*
- 150 g cherrytomater *(til pastasalat)*
- 3 citroner *(til pastasalat, wraps og spidskålssalat)*
- 2 kg kartofler *(til kylling i ovn med grøntsager og oksekød med kartoffelmos)*
- 4 peberfrugter *(til kylling i ovn med grøntsager og mørbradgryde)*
- 5 rødløg *(til pastasalat, wraps, kylling i ovn med grøntsager, oksekød med kartoffelmos og mørbradgryde)*
- 1 stort spidskål *(til spidskålssalat)*
- 3 ½ bdt persille *(til wraps og mørbradgryde)*
- 3 bdt dild eller anden krydderurt *(til spidskålssalat)*
- 1 ½ bdt friske krydderurter *(til kylling i ovn med grøntsager)*
- Evt. 1 bdt koriander *(til wraps)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 200 g baconern *(til pastasalat og mørbradgryde)*
- 450 g hakket oksekød *(til oksekød med kartoffelmos)*
- 700 g kyllingefilet *(til pastasalat og kylling i ovn med grøntsager)*
- 300 g røget laks *(til wraps)*
- 1 svinemørbrad *(til mørbradgryde)*

## MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche *(til pastasalat og kylling i ovn med grøntsager)*
- 300 g flødeost *(til wraps)*
- 2 ½ dl fløde *(til mørbradgryde)*
- 2 dl mælk *(til oksekød med kartoffelmos)*
- 75 g smør *(til oksekød med kartoffelmos og mørbradgryde)*

## KONSERVES

- 70 g koncentreret tomatpuré *(til mørbradgryde)*

## PASTA OG RIS

- 300 g ris *(til mørbradgryde)*
- 150 g pastaskruer *(til pastasalat)*



## **KRYDDERIER**

Peber (*alle opskrifter*)

Salt (*alle opskrifter*)

Spidskommen (*til pastasalat*)

Ca. 3 tsk hvidløgpulver (*til pastasalat, kylling i ovn med grøntsager og oksekød med kartoffelmos*)

1 ½ tsk oregano (*til kylling i ovn med grøntsager*)

¾ tsk timian (*til kylling i ovn med grøntsager*)

Ca. 4 spsk paprika (*til kylling i ovn med grøntsager, oksekød med kartoffelmos og mørbradgryde*)

## **DIVERSE**

1 dl mild dijonsennep (*til spidskålssalat*)

½ terning hønsebouillon (*til mørbradgryde*)

¾ dl ketchup (*til oksekød med kartoffelmos*)

Ca. 3 ½ dl rapsolie (*til kylling i ovn med grøntsager og spidskålssalat*)

300 g mandler (*til spidskålssalat*)

Ca. 2 spsk mel (*til mørbradgryde*)

1 dl brun farin (*til spidskålssalat*)

75 g sesamfrø (*til spidskålssalat*)

6 tortillapandekager (*til wraps*)