

MADPLAN



Dag 1

Italiensk farsbrød med pastasalat



Dag 2

Fyldte squash med oksekød og champignon



Dag 3

Svinemørbrad i ovn med fløde og grøntsager



Dag 4

Græsk kylling med ris



Dag 5

One pot pasta med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Italiensk farsbrød med pastasalat



Fryseegnet: Ja (farsbrødet er)

TIL 2 PERSONER

½ rødløg (gem resten til dag 2)

1 fed hvidløg

½ bdt basilikum

40 g soltørrede tomater (i olie)

25 g revet parmesanost

1 æg

35 g koncentreret tomatpuré

225 g hakket oksekød

225 g hakket svinekød

Salt

Peber

4 skiver parmaskinke

Olie fra de soltørrede tomater

Pastasalat:

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

260 g pasta

130 g rød pesto

¼ bdt basilikum (gem resten til dag 5)

¼ bdt persille (gem resten til dag 4)

¼ fed hvidløg

1 ¼ spsk olie

160 g grønne bønner (friske eller frosne)

70 g spinat

1 rød peberfrugt

160 g cherrytomater

20 g parmesanost

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 210 grader.

Pil rødløg, og hak det fint. Pres hvidløg. Hak basilikum og de soltørrede tomater.

Rør rødløg, hvidløg, basilikum, soltørrede tomater, revet parmesanost, æg, tomatpure samt okse- og svinekød sammen til en fars. Krydr med salt og peber.

Læg parmaskinken ud på et stykke bagepapir, og fordel farsen henover. Fold parmaskinken op omkring farsen, og vend farsbrødet rundt. Smør farsbrødet med lidt af olien fra de soltørrede tomater, og bag det i ovnen i ca. 45 minutter.

Lav pastasalaten, imens farsbrødet er i ovnen.

Pastasalat:

Kog pastaen al dente efter anvisning på pakken. Kom imens den røde pesto, basilikum, persille, hvidløg og olie op i en skål. Blend det godt sammen, og krydr med salt og peber. Hæld vandet fra pastaen, og vend det godt sammen med pestodressing. Sæt det til side, og lad det køle af.

Kom bønnerne op i en skål, og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå i fem minutter. Hvis du bruger friske bønner, skal du nippe dem, og koge dem møre i cirka 5-7 minutter. Hæld vandet fra, og lad dem dryppe godt af.

Skyl spinaten grundigt. Skær rød peberfrugt og cherrytomater i mundrette stykker. Skær evt. de grønne bønne i mindre stykker også. Bland alle ingredienserne til pastasalaten sammen i en skål, og vend det godt rundt.

Italiensk farsbrød med pastasalat



FREMGANGSMÅDE

Brug en kartoffelskræller til at lave fine flager af parmesanosten, og drys det over salaten inden servering.

Kom halvdelen af pastasalaten op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 2. Er der rester af farsbrødet, kan det sagtens frys ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 817 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 52 g

Fedt: 35 g

*Opskriften giver et stort farsbrød, og næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 af farsbrødet.

Fyldte squash med oksekød og champignon



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

1 ½ squash (gem resten til dag 4)
1 ½ rødløg
130 g champignoner
140 g cherrytomater
20 g smør
275 g hakket oksekød
¾ spsk tørret oregano
Salt
Peber
40 g revet parmesanost

Til servering:

Resten af pastasalaten fra dag 1

FREMGANGSMÅDE

Skyl squashene, og flæk dem på langs. Udhul dem (forsigtigt) med en teske - gerne så meget som muligt, så der er plads til så meget fyld som muligt. Hak det bløde "frugtkød", og stil det til side. Hak rødløg. Skyl champignoner og tomater, og hak dem ligeledes.

Varm smørret op på en pande eller i en gryde, og svits oksekødet deri ved høj varme, indtil væden er "fordampet".

Tilsæt de hakkede rødløg, og lad dem stege lidt, før champignonerne tilsættes. Når væden fra champignonerne er fordampet, tilsættes de hakkede tomater og indmaden fra squashen.

Lad fyldet simre ved svag-middel varme, indtil væden er fordampet. Tilsæt oregano, og smag til med salt og peber.

Læg de udhulede squash på en bageplade med bagepapir, og fyld dem med oksekødsfyldet. Drys revet parmesanost over. Bag de fyldte squash i ovnen ved 200 grader i ca. 25 minutter.

Servér de fyldte squash med resten af pastasalaten fra dag 1.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 875 kcal
Kulhydrat: 73 g
Protein: 49 g
Fedt: 40 g

Svinemørbrad i ovn med fløde og grøntsager



TIL 2 PERSONER

400 g kartofler
1 svinemørbrad
Salt
Peber
20 g smør
2 dl fløde
¾ tsk timian
¼ tsk paprika
1 fed hvidløg (presset)
¾ spsk sojasauce
Evt. ¾ dl vand (f.eks. kogevandet fra kartoflerne)
120 g champignoner
1 stort rødløg

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader. Halver kartoflerne, og kom dem op i en gryde. Kog dem i ca. 10 minutter, mens du gør resten af ingredienserne klar.

Afpuds svinemørbraden for fedt og sener, og kryd den godt med salt og peber.

Kom smørret på en stegepande, og skru op på høj varme. Kom svinemørbraden på panden, når smørret er bruset af. Brun den godt af på alle sider, og læg den i et ildfast fad. Kom fløden på panden, og tilsæt timian, paprika, presset hvidløg og soja. Lad det simre ved lav varme, imens du forbereder grøntsagerne. Bliver sovsen for tyk, kan du tilsætte lidt af vandet.

Rens rødløg, og skær det i kvarte. Rens champignonerne godt, og del dem i halve eller kvarte (afhængigt af størrelsen). Hæld vandet fra kartofler, og hæld alle grøntsagerne op i det ildfaste fad, så de ligger rundt om svinemørbraden. Rør lidt i flødesaucen, og hæld den over grøntsagerne og mørbraden.

Steg det hele i ca. 20-25 minutter. Lad kødet hvile i 10 minutter, inden du skærer det i skiver.

Tip: Imens retten er i ovnen, kan du evt. marinere kyllingelårene til dag 4 og lægge dem i køleskabet natten over.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 893 kcal

Kulhydrat: 46 g

Protein: 46 g

Fedt: 58 g

Græsk kylling med ris



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

Ca. 500-525 g kyllingeunderlår

Marinade:

¾ spsk olie

1 tsk oregano

1 stort fed hvidløg

Skal af ¾ citron (økologisk)

Saft af ¼ citron

Salt

Peber

Øvrige ingredienser:

¾ spsk olie

1 lille rødløg

1 lille fed hvidløg

30 g spinat

¾ bdt persille

½ squash

15 g soltørrede tomater (hakkede)

1 ¼ dl ris

¾ dl fløde

2 ¾ dl hønsbouillon

Saft af ¼ citron

Evt. 50 g feta (til servering)

Evt. brød (til servering)

FREMGANGSMÅDE

Marinade:

Bland olie og oregano i en skål. Pil hvidløg, og pres det ned i skålen. Tilsæt citronskal og -saft, og krydr marinaden med salt og peber. Gnid kyllingeunderlårerne godt ind i marinaden.

Selve retten:

Varm olien op på en stor pande ved høj varme. Brun de marinerede kyllingeunderlår grundigt af. Pil imens rødløg, halvér det, og skær det i tynde skiver. Pil også hvidløg, og kom det igennem en hvidløgspreser.

Skub de brunede kyllingestykker til side på panden, og skru ned til middel varme. Kom rødløg og hvidløg på panden, og svits det af i ca. 5 minutter. Skyl spinaten grundigt, og hak både den og persillen groft. Skyl squashen, fjern de våde kerner i midten, og skær den i små tern. Tilsæt spinat, persille og squash til retten sammen med soltørrede tomater, ris, fløde, hønsbouillon og citronsaft. Arrangér kyllingelårerne ovenpå sovsen så godt som muligt.

Læg låg på panden, og lad retten simre i 25-30 minutter, til risene er færdigkogte. Smag til med salt og peber.

Serveringsforslag:

Du kan smuldre lidt feta over inden servering og servere retten med et stykke godt brød til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1092 kcal

Kulhydrat: 55 g

Protein: 57 g

Fedt: 72 g

*I næringsberegningen er feta medregnet, men ikke brød.

One pot pasta med kylling



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

250 g champignoner
3 rødløg
1 fed hvidløg
4 peberfrugter
Ca. 300 g kyllingefilet
3 spsk olie
3 spsk paprika (mild)
50 g koncentreret tomatpuré
8 dl hønsbouillon
200 g pasta (jeg brugte penne, men anden pasta kan også bruges)
1 ½ dl piskefløde
Evt. 1 spsk majsstivelse (kan sagtens udelades)
Salt
Peber
¼ bdt frisk basilikum til drys

FREMGANGSMÅDE

Rens champignonerne, og skær dem i skiver. Hak rødløgene, og snit hvidløget fint. Skyl peberfrugterne, og skær dem i halve strimler. Skær kyllingen i mundrette stykker.

Kom olien i en stor gryde, og svits champignonerne ved middel-høj varme. Rør løbende, så de ikke brænder på. Tilsæt evt. mere olie, hvis det er nødvendigt.

Kom kyllingestykkerne i gryden, og brun dem på alle sider. Tilsæt derefter rødløg og hvidløg, og skru ned på middel varme.

Tilsæt peberfrugt og paprika, når løgene er klare. Steg et minuts tid, og rør løbende, så det ikke brænder på.

Tilsæt tomatpuré, hønsbouillon og pasta, og lad retten simre under låg i ca. 10 minutter, eller til pastaen er mør.

Rør fløden i. Tilsæt evt. majsstivelse udrørt i lidt koldt vand, hvis du ønsker, at sovsen skal være tykkere - stivelsen i pastaen jævner også sovsen, så majsstivelsen kan godt undlades.

Smag retten til med salt, peber og evt. mere paprika, og servér med lidt friskhakket basilikum på toppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1239 kcal
Kulhydrat: 119 g
Protein: 54 g
Fedt: 58 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 300 g cherrytomater *(til pastasalat og fyldte squash)*
- 5 peberfrugter *(til pastasalat og one pot pasta)*
- 100 g spinat *(til pastasalat og græsk kylling)*
- 2 squash *(til fyldte squash og græsk kylling)*
- 160 g grønne bønner (friske eller frosne) *(til pastasalat)*
- 500 g champignoner *(til fyldte squash, svinemørbrad i ovn og one pot pasta)*
- 1 økologisk citron *(til græsk kylling)*
- 1 bdt basilikum *(til pastasalat og one pot pasta)*
- 1 bdt persille *(til pastasalat og græsk kylling)*
- 400 g kartofler *(til svinemørbrad i ovn)*
- 7 rødløg *(til alle opskrifter)*
- 6 fed hvidløg *(til italiensk farsbrød, svinemørbrad i ovn, græsk kylling og one pot pasta)*

KØD OG FJERKRÆ

- Ca. 500-525 g kyllingeunderlår *(til græsk kylling)*
- Ca. 300 g kyllingefilet *(til one pot pasta)*
- 500 g hakket oksekød *(til italiensk farsbrød og fyldte squash)*
- 225 g hakket svinekød *(til italiensk farsbrød)*
- 1 svinemørbrad *(til svinemørbrad i ovn med grøntsager)*
- 4 skiver parmaskinke *(til italiensk farsbrød)*

MEJERIPRODUKTER

- 4 ¼ dl fløde *(til svinemørbrad i ovn, græsk kylling og one pot pasta)*
- 40 g smør *(til fyldte squash og svinemørbrad i ovn)*
- 1 æg *(til italiensk farsbrød)*
- 85 g parmesanost *(til italiensk farsbrød, pastasalat og fyldte squash)*
- Evt. 50 g feta *(til græsk kylling)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 460 g pasta *(til pastasalat og one pot pasta)*
- 1 ¼ dl ris *(til græsk kylling)*
- Evt. brød *(til græsk kylling)*

KONSERVES

- 55 g soltørrede tomater *(til italiensk farsbrød og græsk kylling)*
- Ca. 85 g koncentreret tomatpuré *(til italiensk farsbrød og one pot pasta)*

KRYDDERIER

3 ¼ tsk oregano (*til fyldte squash og græsk kylling*)

¾ tsk timian (*til svinemørbrad i ovn*)

Ca. 3 ¼ spsk paprika (*til svinemørbrad i ovn og one pot pasta*)

Salt (*alle ingredienser*)

Peber (*alle ingredienser*)

DIVERSE

130 g rød pesto (*til pastasalat*)

10 ¾ dl hønsebouillon (svarer til ca. 2 ½ terninger) (*til græsk kylling og one pot pasta*)

1 dl olie (*til pastasalat, græsk kylling og one pot pasta*)

¾ spsk sojasauce (*til svinemørbrad i ovn*)

Evt. 1 spsk majsstivelse (*til one pot pasta*)