

MADPLAN



Dag 1

One pot pasta med hakket oksekød og pikantost



Dag 2

Italiensk kyllingefilet i ovn med kartofler og grøntsager



Dag 3

Butterdejsstang med skinke, spinat og pikantost



Dag 4+5

Farsbrød i fad med kartofler, grøntsager og fløde



Dag 6

Græske wraps med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

One pot pasta med hakket oksekød og pikantost



TIL 1 PERSON

130 g hakket oksekød
¾ spsk olivenolie
1 peberfrugt
¼ squash (gem resten til dag 2)
85 g tomater (små, f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater)
¼ rødløg (gem resten til dag 2)
1 lille fed hvidløg
65 g quick makaroni
60 g pikantost
1 ¼ dl mælk
¼ spsk koncentreret tomatpuré
Salt
Peber
Evt. ¼ bdt persille
Peber

FREMGANGSMÅDE

Brun det hakkede oksekød godt af i olien i en gryde. Forbered grøntsagerne imens.

Skyl peberfrugten, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær den i tern. Skyl også squashen, og skær denne i små tern. Skyl tomater, og skær dem i mindre stykker. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Kom alle grøntsagerne op i gryden til oksekødet, og lad dem stege et par minutter.

Tilsæt makaroni, pikantost, mælk og koncentreret tomatpuré, og krydr med salt og peber. Bring det i kog, og lad one pot pastaen koge i ca. 15 minutter, til pastaen er al dente. Rør rundt flere gange undervejs. Smag evt. til med mere salt og peber.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 821 kcal
Kulhydrat: 69 g
Protein: 47 g
Fedt: 38 g

Italiensk kyllingefilet i ovn med kartofler og grøntsager



TIL 1 PERSON

½ dl olivenolie
½ tsk salt
2 tsk rosmarin
2 tsk oregano
1 fed hvidløg
300 g kartofler
1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 6)
¼ squash
¾ rødløg
2 kyllingefileter (OBS! Der tilberedes ekstra kyllingefilet, som skal bruges på dag 6)
Peber
2 skiver serranoskinke eller parmaskinke
Evt. 25 g oliven

Hvidløgscreme:

OBS! Der laves en stor portion dressing, da den også skal bruges på dag 3 og 5).

300 g creme fraiche
1 stort fed hvidløg

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Kom olivenolien op i en stor skål, og rør det sammen med salt og halvdelen af rosmarin og oregano. Pres hvidløg i.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Vend dem i krydderolien, og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Sæt bagepladen i ovnen, og steg kartoflerne i 10 minutter.

Skyl peberfrugter, og skær dem i tern. Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær også squash i tern. Pil rødløg, og skær det i både. Vend også grøntsagerne i krydderolien i skålen. Tag bagepladen ud af ovnen, og fordel grøntsagerne herpå.

Krydr den ene kyllingefilet med den resterende mængde rosmarin og oregano samt salt og peber. Vikl serranoskinke (eller parmaskinke) rundt om den anden kyllingefilet. Læg kyllingefileterne ovenpå grøntsagerne. Drys evt. med lidt oliven.

Sæt bagepladen tilbage i ovnen, og steg det yderligere 25-30 minutter, til kyllingefileterne er gennemstegte, og grøntsagerne er gyldne. Gem kyllingefiletten uden serranoskinke til dag 6 - du kan evt. fryse den, så du er sikker på, den holder til dag 6.

Hvidløgscreme:

Kom creme fraiche op i en skål, og pres hvidløget heri. Rør det sammen, og smag til med salt og peber. Gem ca. ⅔ af cremen til dag 3 og 6.

Servér hvidløgscremen til de svøbte kyllingefileter og de bagte grøntsager. Velbekomme!

fortsætter på næste side

Italiensk kyllingefilet i ovn med kartofler og grøntsager



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1135 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 48 g

Fedt: 73 g

Butterdejsstang med skinke, spinat og pikantost



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

Butterdejsstang:

1 plade butterdej (de små plader fra frost - skal være optøet)
40 g pikantost
25 g skinkestrimler
20 g frossen spinat (optøet)
1 æg

Salat:

100 g gulerødder
¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)
¼ bdt persille
Halvdelen af den gemte dressing fra dag 2
Evt. ¼ agurk

FREMGANGSMÅDE

Butterdejsstang:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg butterdejspladen på et stykke bagepapir.

Fordel pikantosten og skinkestrimlerne ned langs midten. Klem så meget væde ud af spinaten som muligt, og fordel den derefter ovenpå.

Skær strimler langs siden af fyldet. Fold hver ende af butterdejen over, og læg dernæst skiftevis en strimmel fra hver side over fyldet, så det danner et flettet mønster.

Pisk ægget sammen, og pensl butterdejsstangen med det. Bag den i 20-25 minutter, til butterdejen er sprød og gylden.

Salat:

Skræl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet. Skyl spidskål, og snit det fint (husk at fjerne stokken i midten). Skyl persillen, og hak det fint.

Bland gulerødder, spidskål og persille sammen med den gemte dressing, og servér salaten til butterdejsstangen.

Tip:

Du kan evt. rive en kvart agurk og komme i salaten.

Butterdejsstang med skinke, spinat og pikantost



FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 693 kcal

Kulhydrat: 44 g

Protein: 19 g

Fedt: 46 g

Farsbrød i fad med kartofler, grøntsager og fløde



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Grøntsagsbund:

400 g kartofler
200 g gulerødder
¼ lille spidskål
¾ rødløg
2 ½ dl fløde
1 dl mælk
1 ¼ tsk salt
Peber

Farsbrød:

¾ rødløg (gem resten til dag 6)
330 g hakket svine- og kalvekød
¾ tsk salt
2 spsk rasp
1 æg
Peber

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær begge dele i mundrette stykker. Skyl spidskål, og snit det - husk at fjerne stokken i midten. Pil rødløg, og snit det fint. Kom alle grøntsagerne op i et ildfast fad.

Tilsæt fløde, mælk og salt, og krydr med peber. Bland det hele godt, og sæt fadet i ovnen i 10 minutter.

Pil rødløget til farsbrødet, og hak det fint. Bland det sammen med hakket svine- og kalvekød, salt, rasp og æg, og krydr farsen med peber. Form det til et farsbrød.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og læg farsbrødet ovenpå. Steg det yderligere 35-40 minutter, til farsbrødet er gennemstegt, og grøntsagerne er møre.

Gem halvdelen af farsbrødet og de flødebagte grøntsager til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1038 kcal
Kulhydrat: 59 g
Protein: 49 g
Fedt: 66 g

Græske wraps med kylling



TIL 1 PERSON

Tzatziki:

¼ agurk

Den resterende mængde gemt dressing fra dag 2

Øvrige fyld:

½ peberfrugt

75 g tomater (små, f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater)

½ rødløg

Evt. 25 g oliven

Den gemte kyllingefilet fra dag 2

2 tortillapandekager

60 g feta

FREM GANGSMÅDE

Riv agurken på den grove side af et rivejern, og klem så meget væde ud af det som muligt. Rør agurken sammen med den gemte dressing.

Skyl peberfrugten, og skær den i strimler. Skyl tomater, og skær dem i mindre stykker. Pil rødløg, og snit det fint. Hak oliven groft, hvis du vælger at komme dem i (du kan også servere oliven ved siden af).

Skær kyllingen ud i tynde skiver, og lun tortillapandekagerne. Fordel tzatziki, kylling, peberfrugt, tomater og rødløg ovenpå. Smuldr feta over, og drys med hakket oliven. Rul stramt sammen til wraps, og servér.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 951 kcal

Kulhydrat: 61 g

Protein: 49 g

Fedt: 55 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1/2 squash *(til one pot pasta og italiensk kylling)*
- 1/2 agurk *(til wraps)*
- 160 g små tomater (f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater) *(til one pot pasta og wraps)*
- 3 peberfrugter *(til one pot pasta, italiensk kylling og wraps)*
- 1/2 spidskål *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 300 g gulerødder *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 700 g kartofler *(til italiensk kylling og farsbrød)*
- 3 rødløg *(til one pot pasta, italiensk kylling, farsbrød og wraps)*
- 3 fed hvidløg *(til one pot pasta og italiensk kylling)*
- 1/2 bdt persille *(til butterdejsstang)*

KØD OG FJERKRÆ

- 130 g hakket oksekød *(til one pot pasta)*
- 330 g hakket svine- og kalvekød *(til farsbrød)*
- 2 kyllingefileter *(til italiensk kylling og wraps)*
- 2 skiver serranoskinke eller parmaskinke *(til italiensk kylling)*
- 25 g skinkestrimler *(til butterdejsstang)*

MEJERIPRODUKTER

- 300 g creme fraiche *(til italiensk kylling, butterdejsstang og wraps)*
- 2 1/2 dl fløde *(til farsbrød)*
- 2 1/4 dl mælk *(til one pot pasta og farsbrød)*
- 2 æg *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 60 g feta *(til wraps)*
- 100 g pikantost *(til one pot pasta og butterdejsstang)*

FROST

- 20 g frossen spinat *(til butterdejsstang)*

KONSERVES

- Evt. 50 g oliven *(til italiensk kylling og wraps)*
- 1/4 spsk koncentreret tomatpuré *(til one pot pasta)*

PASTA OG BRØD

- 65 g quick makaroni *(til one pot pasta)*
- 2 tortillapandekager *(til wraps)*

KRYDDERIER

2 tsr rosmarin (*til italiensk kylling og wraps*)

2 tsr oregano (*til italiensk kylling og wraps*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 plade butterdej (*til butterdejsstang*)

2 spsk rasp (*til farsbrød*)

Ca. $\frac{3}{4}$ dl olivenolie (*til one pot pasta og italiensk kylling*)