

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

Farsbrød i fad med kartofler, grøntsager og fløde



Dag 5

Græske wraps med kylling

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

One pot pasta med hakket oksekød og pikantost



TIL 2 PERSONER

250 g hakket oksekød
1 spsk olivenolie
2 peberfrugter
½ squash (gem resten til dag 2)
175 g tomater (små, f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater)
½ stort rødløg (gem resten til dag 5)
1 stort fed hvidløg
130 g quick makaroni
125 g pikantost
2 ¾ dl mælk
¾ spsk koncentreret tomatpuré
Salt
Peber

FREM GANGSMÅDE

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

Skyl peberfrugter, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær dem 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 2 PERSONER

1 dl olivenolie
1 tsk salt
4 tsk rosmarin
4 tsk oregano
2 fed hvidløg
600 g kartofler
2 peberfrugter
½ squash
1 rødløg
4 kyllingefileter (OBS! Der tilberedes ekstra kyllingefileter, som skal bruges på dag 5)
Peber
4 skiver serranoskinke eller parmaskinke
Evt. 50 g oliven

Hvidløgscreme:

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

600 g creme fraiche
3 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 rødløget, og skær det i både. Vend også grøntsagerne i krydderolien i skålen. Tag bagepladen ud af ovnen, og fordel grøntsagerne herpå.

Krydr halvdelen af kyllingefileterne med den resterende mængde rosmarin og oregano samt salt og peber. Vikl serranoskinke (eller parmaskinke) rundt om den resterende mængde kyllingefileter. 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 kyllingefileterne uden serranoskinke til dag 5.

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 5.

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

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



TIL 2 PERSONER

Butterdejsstang:

2 plader butterdej (de små plader fra frost - skal være optøet)
75 g pikantost
50 g skinkestrimler
35 g frossen spinat (optøet)
1 æg

Salat:

300 g gulerødder
¼ spidskål (gem resten til dag 4)
½ bdt persille
Halvdelen af den gemte dressing fra dag 2
Evt. ½ agurk

FREMGANGSMÅDE

Butterdejsstang:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg butterdejspladerne på et stykke bagepapir, så de overlapper hinanden lidt, og tryk dem sammen.

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 halvdelen af den gemte dressing fra dag 1, og servér salaten til butterdejsstangen. Gem den resterende mængde dressing til dag 5.

Tip:

Du kan evt. rive den overskydende halve agurk fra madplanen 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 2 PERSONER

Grøntsagsbund:

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

Farsbrød:

1 lille rødløg
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.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1038 kcal

Kulhydrat: 59 g

Protein: 49 g

Fedt: 66 g

Græske wraps med kylling



TIL 2 PERSONER

Tzatziki:

½ agurk

Den resterende mængde gemt dressing fra dag 2

Øvrige fyld:

1 peberfrugt

150 g tomater (små, f.eks.

cockailtomater eller cherrytomater)

½ stort rødløg

Evt. 50 g oliven

De gemte kyllingefileter fra dag 2

4 tortillapandekager

120 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 squash *(til one pot pasta og italiensk kylling)*
- 1 agurk *(til wraps)*
- 325 g små tomater (f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater) *(til one pot pasta og wraps)*
- 5 peberfrugter *(til one pot pasta, italiensk kylling og wraps)*
- ½ spidskål *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 400 g gulerødder *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 1 kg kartofler *(til italiensk kylling og farsbrød)*
- 4 rødløg *(til one pot pasta, italiensk kylling, farsbrød og wraps)*
- 6 fed hvidløg *(til one pot pasta og italiensk kylling)*
- 1 bdt persille *(til butterdejsstang)*

KØD OG FJERKRÆ

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

MEJERIPRODUKTER

- 600 g creme fraiche *(til italiensk kylling, butterdejsstang og wraps)*
- 2 ½ dl fløde *(til farsbrød)*
- 3 ¾ dl mælk *(til one pot pasta og farsbrød)*
- 2 æg *(til butterdejsstang og farsbrød)*
- 120 g feta *(til wraps)*
- 200 g pikantost *(til one pot pasta og butterdejsstang)*

FROST

- 35 g frossen spinat *(til butterdejsstang)*

KONSERVES

- Evt. 100 g oliven *(til italiensk kylling og wraps)*
- ¾ spsk koncentreret tomatpuré *(til one pot pasta)*

PASTA OG BRØD

- 130 g quick makaroni *(til one pot pasta)*
- 4 tortillapandekager *(til wraps)*

KRYDDERIER

4 tsk rosmarin (*til italiensk kylling og wraps*)

4 tsk oregano (*til italiensk kylling og wraps*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

2 plader butterdej (*til butterdejsstang*)

2 spsk rasp (*til farsbrød*)

Ca. 1 ¼ dl olivenolie (*til one pot pasta og italiensk kylling*)