

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 5 PERSONER

650 g hakket oksekød
3 spsk olivenolie
5 peberfrugter
¾ squash (gem resten til dag 2)
425 g tomater (små, f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater)
1 ½ rødløg (gem resten til dag 2)
3 store fed hvidløg
330 g quick makaroni
330 g pikantost
6 ¾ dl mælk
1 ¾ spsk koncentreret tomatpuré
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

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 5 PERSONER

2 ½ dl olivenolie
2 ½ tsk salt
3 ¼ spsk rosmarin
3 ¼ spsk oregano
5 fed hvidløg
1500 g kartofler
5 ½ peberfrugter (gem resten til dag 5)
1 ¼ squash
2 ½ rødløg
10 kyllingefileter (OBS! Der tilberedes ekstra kyllingefileter, som skal bruges på dag 5)
Peber
10 skiver serranoskinke eller parmaskinke
Evt. 125 g oliven

Hvidløgscreme:

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

1500 g creme fraiche
7 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 dem 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



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1135 kcal

Kulhydrat: 67 g

Protein: 48 g

Fedt: 73 g

Butterdejsstang med skinke, spinat og pikantost



TIL 5 PERSONER

Butterdejsstang:

5 plader butterdej (de små plader fra frost - skal være optøet)
200 g pikantost
130 g skinkestrimler
85 g frossen spinat (optøet)
1 æg

Salat:

500 g gulerødder
½ spidskål (gem resten til dag 4)
1 bdt persille
Halvdelen af den gemte dressing fra dag 2

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.

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 5 PERSONER

Grøntsagsbund:

1 kg kartofler
500 g gulerødder
½ spidskål
2 små rødløg
6 ¾ dl fløde
1 ¾ dl mælk
3 ¼ tsk salt
Peber

Farsbrød:

2 små rødløg
1 kg hakket svine- og kalvekød
1 ¾ tsk salt
50 g rasp
2 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 5 PERSONER

Tzatziki:

1 stor agurk
Den resterende mængde gemt dressing
fra dag 2

Øvrige fyld:

2 ½ peberfrugter
375 g tomater (små, f.eks.
cockailtomater eller cherrytomater)
2 store rødløg
Evt. 125 g oliven
De gemte kyllingefileter fra dag 2
10 tortillapandekager
300 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 peberfrugter, og skær dem i strimler. Skyl tomater, og skær dem i mindre stykker. Pil rødløg, og snit dem 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

2 squash *(til one pot pasta og italiensk kylling)*

1 agurk *(til wraps)*

800 g små tomater (f.eks. cocktailtomater eller cherrytomater) *(til one pot pasta og wraps)*

13 peberfrugter *(til one pot pasta, italiensk kylling og wraps)*

1 spidskål *(til butterdejsstang og farsbrød)*

1 kg gulerødder *(til butterdejsstang og farsbrød)*

2 ½ kg kartofler *(til italiensk kylling og farsbrød)*

10 rødløg *(til one pot pasta, italiensk kylling, farsbrød og wraps)*

15 fed hvidløg *(til one pot pasta og italiensk kylling)*

1 bdt persille *(til butterdejsstang)*

KØD OG FJERKRÆ

650 g hakket oksekød *(til one pot pasta)*

1 kg hakket svine- og kalvekød *(til farsbrød)*

10 kyllingefileter *(til italiensk kylling og wraps)*

10 skiver serranoskinke eller parmaskinke *(til italiensk kylling)*

130 g skinkestrimler *(til butterdejsstang)*

MEJERIPRODUKTER

1500 g creme fraiche *(til italiensk kylling, butterdejsstang og wraps)*

6 ¾ dl fløde *(til farsbrød)*

8 ½ dl mælk *(til one pot pasta og farsbrød)*

3 æg *(til butterdejsstang og farsbrød)*

300 g feta *(til wraps)*

530 g pikantost *(til one pot pasta og butterdejsstang)*

FROST

85 g frossen spinat *(til butterdejsstang)*

KONSERVES

Evt. 250 g oliven *(til italiensk kylling og wraps)*

1 ¾ spsk koncentreret tomatpuré *(til one pot pasta)*

PASTA OG BRØD

330 g quick makaroni *(til one pot pasta)*

10 tortillapandekager *(til wraps)*

KRYDDERIER

3 ¼ spsk rosmarin (*til italiensk kylling og wraps*)

3 ¼ spsk oregano (*til italiensk kylling og wraps*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

5 plader butterdej (*til butterdejsstang*)

50 g rasp (*til farsbrød*)

Ca. 3 dl olivenolie (*til one pot pasta og italiensk kylling*)