

MADPLAN



Dag 1 + 2

Nem gratin med skinke og grøntsager



Dag 3

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Dag 4

Spaghetti bolognese med grøntsager



Dag 5

One pot med kylling og ris



Dag 6 + 7

Kartoffelfad med kødsovs

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Nem gratin med skinke og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

OBS! Der laves dobbeltportion af gratinen, så mængderne ser således ud:

1/4 squash (gem resten til dag 3)
1/2 peberfrugt (gem resten til dag 4)
3/4 rødløg (gem resten til dag 3)
3/4 bdt purløg (gem resten til dag 3)
4 æg
100 g mornaysauce
1/2 tsk salt
125 g skinkestrimler
Peber
Lidt olie til fadet
Rugbrød til servering

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Skyl squashen, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud, og skær den herefter i små tern. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær også peberfrugten i små tern. Pil rødløg, og snit det fint. Skyl purløg, tør det godt, og klip eller hak det fint.

Del æggene i hvider og blommer, og sørg for, at hviderne kommer op i en helt ren skål. Rør æggeblommerne sammen med mornaysauce og salt. Rør skinkestrimler og alle grøntsagerne i, og krydr med peber.

Pisk æggehviderne helt stive, og fold dem dernæst forsigtigt i æggeblommeblandingen. Kom gratinmassen op i et smurt ildfast fad, og bag den i 20-25 minutter, til den er gylden og gennembagt.

Gem halvdelen af gratinen til dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 594 kcal

Kulhydrat: 44 g

Protein: 36 g

Fedt: 29 g

*Næringsberegningen er inklusiv 2 skiver rugbrød per person

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

1 peberfrugt
½ rødløg (gem resten til dag 5)
¼ squash (gem resten til dag 4)
250 g kartofler
1 spsk olie
½ tsk hvidløgspulver
½ tsk oregano
¼ tsk timian
¾ tsk paprika
¼ tsk peber
½ tsk salt
1 kyllingefilet

Dressing:

100 g creme fraiche
¼ bdt persille (gem resten til dag 5)
¼ bdt purløg
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugten, og skær den i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløg, pil det, og skær det i både. Skyl squashen, fjern de våde kerner i midten, og skær den i tern.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg samt ¾ af olien sammen i en skål.

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

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. Dup dem evt. tørre med lidt køkkenrulle. Hak krydderurterne 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

Spaghetti bolognese med grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

OBS! Der laves dobbeltportion af kødsovsen, så mængderne ser således ud

2 gulerødder
1 rødløg
1 ½ peberfrugt
¾ spsk olie
300 g hakket oksekød
2 fed hvidløg
Evt. ½ chili
¼ squash (gem resten til dag 5)
90 g koncentreret tomatpuré
¾ spsk oregano
¼ spsk timian
600 g tomatpassata (eller hakkede tomater)
Salt
Peber
100 g spaghetti
Revet parmesanost til servering

FREM GANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern. Pil rødløg, og hak det. Skyl peberfrugter, og fjern kerner samt de hvide hinder. Skær dem i tern. Svits gulerødder, rødløg og peberfrugt i olien ved middel varme i fem minutter.

Skub grøntsagerne til side, skru lidt op for varmen, og brun det hakkede oksekød godt af. Pil hvidløg, og hak dem fint. Hak chilien fint, hvis du vælger at komme det i. Skyl squashen, fjern de våde kerner i midten, og skær den i tern. Kom hvidløg, evt. chili og squash i gryden/panden, når oksekødet er brunet af, og steg i fem minutter.

Tilsæt koncentreret tomatpuré, oregano og timian, og svits det af i to minutter. Tilføj tomatpassata, og krydr godt med salt og peber. Lad kødsovsen simre 15-30 minutter.

Kog imens spaghettien efter anvisning på pakken.

Gem ca. 700 g af kødsovsen til dag 5.

Servér spaghetti bolognesen med revet parmesanost til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 740 kcal
Kulhydrat: 95 g
Protein: 43 g
Fedt: 17 g

One pot med kylling og ris



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

1 peberfrugt
¾ rødløg
1 lille fed hvidløg
¼ squash
1 kyllingefilet
Salt
Peber
¾ spsk olie
¼ spsk paprika
¼ spsk oregano
¼ tsk timian
1 dl ris
¼ hønsebouillonterning
1 ¾ dl vand
20 g parmesanost
¼ bdt persille som drys

FREM GANGSMÅDE

Skyl peberfrugten, og skær den i tern. Pil rødløg, og hak det. Pil hvidløget, og skær det i tynde skiver.

Skyl squashen, og flæk den på langs. Fjern de bløde kerner inde i midten (enten med en ske eller ved at skære dem fra). Skær squashen i tern. Læg grøntsagerne til side.

Skær kyllingefilet i mundrette stykker, og krydr dem med salt og peber. Kom olien i en gryde, og svits kyllingestykkerne deri ved middel-høj varme, til de har taget farve på alle sider. Skub kyllingen lidt til side i gryden. Kom squashen i, og svits et minuts tid.

Kom rødløg og hvidløg i, og skru ned på middel varme. Svits et minuts tid, og rør jævnlige i gryden. Tilsæt peberfrugt, paprika, oregano, timian og ris. Rør godt rundt.

Tilsæt vand og bouillonterning, og lad one pot retten simre under låg i ca. 10 minutter, eller til risene er møre.

Tilsæt revet parmesan, og smag til med salt og peber. Drys med friskhakket persille inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 740 kcal

Kulhydrat: 86 g

Protein: 50 g

Fedt: 19 g

Kartoffelfad med kødsovs



TIL 1 PERSON

OBS! Der laves dobbeltportion af kartoffelfadet, så mængderne ser således ud:

250 g kartofler

100 g mornaysauce

50 g creme fraiche

Salt

Peber

Ca. 700 g kødsovs fra dag 3

Lidt olie til fadet

40 g revet parmesanost

Evt. gulerodstænger som tilbehør

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Rør mornaysauce og creme fraiche sammen, og krydr blandingen med salt og peber.

Læg lidt kødsovs i bunden af et smurt ildfast fad, og kom dernæst lidt af mornaysauceblandingen ovenpå. Drys med revet parmesanost, og læg et lag kartoffelskiver ovenpå. Fortsæt således med de øvrige lag, og slut af med et lag kartoffelskiver. Gem en smule af parmesanosten.

Sæt fadet i ovnen, og bag det i 35 minutter. Tag det herefter ud, drys med parmesanost, og bag kartoffelfadet yderligere 15 minutter, til kartoflerne er møre.

Gem halvdelen af kartoffelfadet til dag 7.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 663 kcal

Kulhydrat: 50 g

Protein: 38 g

Fedt: 32 g

*Næringsberegningen omfatter ikke gulerodstængerne, hvis de serveres til

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 squash (til nem gratin med skinke, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
- 4 peberfrugter (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
- 1 bdt purløg (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler)
- ½ bdt persille (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og one pot med kylling og ris)
- 3 rødløg (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
- 3 fed hvidløg (til spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
- 2 gulerødder + evt. ekstra til gnavegrønt (til spaghetti bolognese og evt. kartoffelfad med kødsovs)
- 500 g kartofler (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og kartoffelfad med kødsovs)
- Evt. ½ chili (til spaghetti bolognese)

KØD OG FJERKRÆ

- 300 g hakket oksekød (til spaghetti bolognese)
- 2 kyllingefileter (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og one pot med kylling og ris)
- 125 g skinkestrimler (til nem gratin med skinke)

MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og kartoffelfad med kødsovs)
- 200 g mornaysauce (til til nem gratin med skinke og kartoffelfad med kødsovs)
- 80 g parmesanost (til spaghetti bolognese, one pot med kylling og ris og kartoffelfad med kødsovs)
- 4 æg (til nem gratin med skinke)

PASTA. RIS OG BRØD

- 1 dl ris (til one pot med kylling og ris)
- 100 g spaghetti (til spaghetti bolognese)
- Rugbrød (til nem gratin med skinke)

KONSERVES

- 600 g tomatpassata eller hakkede tomater (ca. 4 brikker/dåser) (til spaghetti bolognese)
- 90 g koncentreret tomatpuré (til spaghetti bolognese)

KRYDDERIER

½ tsk hvidlødspulver *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler)*

Ca. 1 ¼ spsk oregano *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)*

Ca. ½ spsk timian *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)*

Ca. ½ spsk paprika *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og one pot med kylling og ris)*

Salt *(alle opskrifter)*

Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

¼ hønsebouillonterning *(til one pot med kylling og ris)*

Ca. ½ dl olie *(til alle opskrifter)*