

MADPLAN



Dag 1

Nem gratin med skinke og grøntsager



Dag 2

Kylling i ovn med grøntsager og kartofler



Dag 3

Spaghetti bolognese med grøntsager



Dag 4

One pot med kylling og ris



Dag 5

Kartoffelfad med kødsovs

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Nem gratin med skinke og grøntsager



TIL 4 PERSONER

½ squash (gem resten til dag 4)
1 peberfrugt
1 rødløg
¾ bdt purløg (gem resten til dag 2)
8 æg
200 g mornaysauce
1 tsk salt
250 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.

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

FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugterne, og skær dem i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløgene, pil dem, og skær dem i både.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg samt $\frac{3}{4}$ af olien sammen i en skål.

TIL 4 PERSONER

3 peberfrugter (gerne i forskellige farver)

2 rødløg

1 kg kartofler

4 spsk olie

2 tsk hvidløgpulver

2 tsk oregano

1 tsk timian

3 tsk paprika

1 tsk peber

2 tsk salt

4 kyllingefileter

Dressing:

400 g creme fraiche

$\frac{3}{4}$ bdt persille (gem resten til dag 4)

1 $\frac{1}{4}$ bdt purløg

Salt

Peber

Bland hvidløgpulver, 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



TIL 4 PERSONER

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

4 gulerødder
3 små rødløg
4 peberfrugter
2 spsk olie
800 g hakket oksekød
5 fed hvidløg
Evt. 1 chili
1 squash
250 g koncentreret tomatpuré
2 spsk oregano
1 spsk timian
1600 g tomatpassata eller hakkede tomater
Salt
Peber
400 g spaghetti
35 g parmesanost til servering

FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern. Pil rødløg, og hak dem. 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 det 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. 1400 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 4 PERSONER

4 peberfrugter
3 små rødløg
2 små fed hvidløg
1 ½ squash
3 kyllingefileter
Salt
Peber
3 spsk olie
1 ½ spsk paprika
1 ½ spsk oregano
1 ½ tsk timian
4 dl ris
1 ½ hønsebouillonterning
6 ¾ dl vand
75 g parmesanost
¼ bdt persille som drys

FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugterne, og skær dem i tern. Pil rødløgene, og hak dem. 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 kyllingefileterne 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 jævnligt 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 4 PERSONER

500 g kartofler
200 g mornaysauce
100 g creme fraiche
Salt
Peber
Ca. 1400 g kødsovs fra dag 3
Lidt olie til fadet
75 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.

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

3 squash (til nem gratin med skinke, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
12 peberfrugter (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
2 bdt purløg (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler)
1 bdt persille (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og one pot med kylling og ris)
9 rødløg (til nem gratin med skinke, kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
7 fed hvidløg (til spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)
4 gulerødder + evt. ekstra til gnavegrønt (til spaghetti bolognese og evt. kartoffelfad med kødsovs)
1500 g kartofler (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og kartoffelfad med kødsovs)
Evt. 1 chili (til spaghetti bolognese)

KØD OG FJERKRÆ

800 g hakket oksekød (til spaghetti bolognese)
7 kyllingefileter (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og one pot med kylling og ris)
250 g skinkestrimler (til nem gratin med skinke)

MEJERIPRODUKTER

500 g creme fraiche (til kylling i ovn med grøntsager og kartofler og kartoffelfad med kødsovs)
400 g mornaysauce (til til nem gratin med skinke og kartoffelfad med kødsovs)
185 g parmesanost (til spaghetti bolognese, one pot med kylling og ris og kartoffelfad med kødsovs)
8 æg (til nem gratin med skinke)

PASTA. RIS OG BRØD

4 dl ris (til one pot med kylling og ris)
400 g spaghetti (til spaghetti bolognese)
Rugbrød (til nem gratin med skinke)

KONSERVES

1600 g tomatpassata eller hakkede tomater (ca. 4 brikker/dåser) (til spaghetti bolognese)
250 g koncentreret tomatpuré (til spaghetti bolognese)

KRYDDERIER

2 tsk hvidløgpulver *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler)*

Ca. 4 ½ spsk oregano *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)*

Ca. 2 spsk timian *(til kylling i ovn med grøntsager og kartofler, spaghetti bolognese og one pot med kylling og ris)*

2 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

1 ½ hønsebouillonterning *(til one pot med kylling og ris)*

Ca. 1 ½ dl olie *(til alle opskrifter)*