

MADPLAN



Dag 1

Hakkebøf i fad



Dag 2+3

Frikadeller i fad med kartofler og porrer



Dag 4

Ovnbagt æggekage med bacon og kartofler



Dag 5

Italiensk pastaret med kylling



Dag 6

Nem porretærte med bacon og butterdejsbund

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Hakkebøf i fad



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

½ peberfrugt (gem resten til dag 4)

¼ bdt persille

½ lille fed hvidløg

¼ løg (gem resten til dag 4)

125 g hakket oksekød

Salt

Peber

1 tsk smør

½ spsk olie

2 skiver bacon

½ spsk paprika

¼ ds koncentreret tomatpuré

½ dl fløde

¼ dl mælk

100 g pasta

Valgfrit tilbehør:

Stænger af 1 peberfrugt

Crème fraîche dip (lavet af 100 g crème fraîche rørt sammen med salt, peber og evt. ¼ fed hvidløg)

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen på 200 grader. Snit og hak peberfrugt, persille, hvidløg og løg fint, og stil det til side.

Form oksekødet til en hakkebøf, og krydr den med salt og peber på begge sider. Brun hakkebøffen af i smør og olie på en pande, og læg den over i et lille ildfast fad.

Skær baconskiverne i mindre stykker, og steg dem af på panden, til det næsten er sprødt. Tilsæt derefter hvidløg og løg. Vent 1 minut, og tilsæt derefter paprika, og lad det stege videre i ca. 30 sekunder. Tilsæt peberfrugt og tomatpuré. Rør alle ingredienserne godt sammen, og tilsæt fløde, mælk og persille. Lad saucen koge i et par minutter, og smag til med salt og peber.

Hæld saucen over hakkebøffen, og sæt fadet i ovnen i ca. 30 minutter, eller indtil bøffen er færdige.

Kog imens pastaen efter anvisningen på pakken, og servér til retten. Skær evt. nogle peberfrugtstænger, og rør en crème fraîche dip til, hvis du synes, der skal lidt ekstra grønt til retten.

Tip: Hvis du vælger at lave crème fraîche dippen, kan du lave en dobbeltportion og gemme halvdelen til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Uden valgfrit tilbehør:

Kalorier: 1010 kcal

Kulhydrat: 88 g

Protein: 45 g

Fedt: 52 g

Hakkebøf i fad



FREMGANGSMÅDE **Med valgfrit tilbehør:**

Kalorier: 1235 kcal

Kulhydrat: 98 g

Protein: 49 g

Fedt: 70 g

Frikadeller i fad med kartofler og porrer



FREMGANGSMÅDE

Porre-kartoffelbund:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær begge dele i små mundrette stykker. Rens porrerne grundigt, og skær dem i tynde ringe. Kom grøntsagerne op i et ildfast fad.

TIL 1 PERSON

Obs! Der laves en dobbeltportion af retten, så mængderne ser således ud:

Porre-kartoffelbund:

650 g kartofler
200 g gulerødder
2 porrer
¼ terning hønsebouillon
¾ dl kogende vand
2 ¾ dl fløde
1 tsk salt
Peber

Frikadeller:

400 g hakket svinekød
1 tsk salt
1 lille løg
1 æg
1 spsk mel
1 spsk mælk

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og tilsæt fløde, salt og lidt peber. Hæld flødeblandingen over grøntsagerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og giv det 20 minutter. Forbered frikadellerne imens.

Frikadeller:

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Pil løget, og hak det fint. Rør det i farsen sammen med æg, mel og mælk.

Form farsen til frikadeller.

Tag fadet med grøntsagerne ud af ovnen, og læg frikadellerne ovenpå. Sæt det tilbage i ovnen, og steg det yderligere 20 minutter, til frikadellerne er gennemstegte, og grøntsagerne er møre.

Gem halvdelen af retten, og spis rester på dag 3. Er der overskydende frikadeller, kan de sagtens fryses ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1249 kcal
Kulhydrat: 84 g
Protein: 60 g
Fedt: 71 g

Ovnbagt æggekage med bacon og kartofler



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Fyld til æggekagen:

125 g kartofler
¼ løg (gem resten til dag 5)
½ peberfrugt
½ spsk olie
Salt
Peber
2 skiver bacon

Æggemasse:

2 æg
25 g creme fraiche
¼ tsk salt
Peber
50 g frossen spinat (optøet)

Tilbehør:

Rugbrød
Smør

Tip: Du kan evt. bruge muffinsforme, hvis du kun har store ildfaste fade. Så skal de kun have omkring 12-15 minutter, efter æggemassen er hældt i.

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 225 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Pil løget, og snit det i tynde skiver. Skyl peberfrugt, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær den i små tern.

Smør et ildfast fad med halvdelen af olien. Kom alle grøntsagerne op i fadet, og vend dem med den resterende halvdel olie samt salt og peber. Spred grøntsagerne ud, og læg baconskiverne ovenpå. Skær dem evt. baconen i mindre stykker, så der er bedre plads til dem.

Sæt fadet i ovnen, og steg grøntsager og bacon i 15 minutter.

Pisk imens æg, creme fraiche sammen med salt. Krydr med peber. Pres overskydende væde fra spinaten, og vend det i æggemassen.

Tag fadet ud af ovnen. Fjern baconstykkerne, og hæld æggemassen i fadet. Læg forsigtigt baconstykkerne tilbage på æggemassen.

Kom fadet tilbage i ovnen, og lad æggekagen stege yderligere 20 minutter, til æggemassen har sat sig. Servér æggekagen med rugbrød til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 855 kcal

Kulhydrat: 61 g

Protein: 29 g

Fedt: 51 g

*I næringsberegningen er der medregnet to skiver rugbrød og 20 gram smør per person.

Italiensk pastaret med kylling



TIL 1 PERSON

Ca. 125 g kyllingefilet

Salt

Peber

½ spsk olie

½ løg

1 lille fed hvidløg

75 g pasta

¾ dl vand fra den kogte pasta

½ ds hakkede tomater

150 g frossen spinat

½ spsk tørret oregano

¾ dl fløde

15 g revet parmesanost

FREMANGSMÅDE

Krydr kyllingefileterne med salt og peber, og steg dem på en pande i halvdelen af olien.

Hak løg og hvidløg. Kog pastaen i en gryde med vand i ca. 7-8 minutter (de koges yderligere bagefter).

Tag de stegte kyllingefileter af panden, og lad dem hvile på en tallerken eller skærebræt.

Kom de hakkede løg og hvidløg samt resten af olien på panden. Steg ved middel varme, indtil løgene er blanke (de skal ikke brune).

Hæld pastavandet fra den kogte pasta i et decilitermål eller en skål. Hæld den angivne mængde pastavand tilbage i gryden med pastaen.

Kom hakket tomat, frossen spinat og oregano i gryden. Tilsæt de stegte løg. Lad pastaretten simre under låg, indtil spinaten er tøet op.

Rør fløde og dernæst revet parmesan i. Skær den stegte kylling i skiver, og kom dem i gryden. Varm retten godt igennem, og smag til med salt og peber. Så er der serveret.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 856 kcal

Kulhydrat: 73 g

Protein: 47 g

Fedt: 44 g

Nem porretærte med bacon og butterdejsbund



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

6 skiver bacon
3 porrer
½ bdt persille
100 g creme fraiche
2 æg
1 spsk revet parmesanost
Salt
Peber
1 rulle butterdej

Tilbehør:

150 g gulerødder
¼ lille fed hvidløg
100 g creme fraiche

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Steg baconen kort på hver side, så det får en smule farve, men ikke bliver helt sprødstegt. Tag baconen op, og læg det på fedtsugende papir.

Skær toppen af porrerne, og rens dem grundigt for jord. Snit dem fint. Steg porrerne 5 minutter i den overskydende baconfedt på panden.

Skyl persillen, og hak det fint. Pisk det sammen med creme fraiche, æg og evt. parmesanost. Krydr med salt og peber.

Læg butterdejen på en bageplade beklædt med bagepapir, og fold ca. 1 cm af kanten op hele vejen rundt. Prik butterdejsbunden med en gaffel, og hæld æggeblandingen ud herpå. Fordel porrer på bunden, og læg baconen ovenpå. Bag porretærten i ca. 25 minutter, til butterdejen er gylden.

Skræl imens gulerødder, og skær dem i stave. Pil hvidløg, pres det, og rør det sammen med creme fraichen. Smag dippen til med salt og peber. Servér gulerødsstænger og dip til tærten.

Spis rester af tærten til frokost eller aftensmad dagen efter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 869 kcal

Kulhydrat: 57 g

Protein: 23 g

Fedt: 58 g

*Opskriften giver en stor porretærte, og næringsberegningen tager udgangspunkt i, at 1 person spiser 1/3 af tærten.

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

1 peberfrugt + evt. 1 ekstra peberfrugt som tilbehør til hakkebøffer i fad *(til hakkebøffer i fad og ovnbagt æggekage)*
5 porrer *(til frikadeller i fad og nem porretærte)*
350 g gulerødder *(til frikadeller i fad og nem porretærte)*
775 g kartofler *(til frikadeller i fad og ovnbagt æggekage)*
2 fed hvidløg *(til hakkebøffer i fad, italiensk pastaret og nem porretærte)*
2 løg *(til hakkebøffer i fad, frikadeller i fad og italiensk pastaret)*
¾ bdt persille *(til hakkebøffer i fad og nem porretærte)*

KØD OG FJERKRÆ

10 skiver bacon *(til hakkebøffer i fad, ovnbagt æggekage og nem porretærte)*
125 g hakket oksekød *(til hakkebøffer i fad)*
400 g hakket svinekød *(til frikadeller i fad)*
Ca. 125 g kyllingefilet *(til italiensk pastaret)*

MEJERIPRODUKTER

225 g creme fraiche + evt. 100 g ekstra som tilbehør til hakkebøffer i fad *(til ovnbagt æggekage og nem porretærte)*
4 dl fløde *(til hakkebøffer i fad, frikadeller i fad og italiensk pastaret)*
Ca. ½ dl mælk *(til hakkebøffer i fad og frikadeller i fad)*
Ca. 1 ½ spsk smør *(til hakkebøffer i fad og ovnbagt æggekage)*
Ca. 20 g revet parmesanost *(til italiensk pastaret og nem porretærte)*
5 æg *(til frikadeller i fad, ovnbagt æggekage og nem porretærte)*

PASTA OG BRØD

175 g pasta, f.eks. penne *(til hakkebøffer i fad og italiensk pastaret)*
Rugbrød *(til ovnbagt æggekage)*

FROST

200 g frossen spinat *(til ovnbagt æggekage og italiensk pastaret)*

KONSERVES

½ ds hakkede tomater *(til italiensk pastaret)*
¼ ds tomatpuré *(til hakkebøffer i fad)*

KRYDDERIER

½ spsk paprika (*til hakkebøffer i fad*)

½ spsk tørret oregano (*til italiensk pastaret*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

1 rulle butterdej (*til nem porretærte*)

¼ terning hønsebouillon (*til frikadeller i fad*)

1 spsk mel (*til frikadeller i fad*)

1 ½ spsk olie (*til hakkebøffer i fad, frikadeller i fad og italiensk pastaret*)