

# MADPLAN



## Dag 1

Gryderet med hakket oksekød og kartofler



## Dag 2

Laks i ovn med porrer og gulerødder



## Dag 3

Kylling med grøntsager i ovn



## Dag 4+5

Porretærte på pastabund



## Dag 6

Pitabrød med æg

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Gryderet med hakket oksekød og kartofler



Fryseegnet: Nej

## TIL 1 PERSON

1 spsk olie  
200 g hakket oksekød  
1 lille fed hvidløg  
1 tsk mild karry  
Evt. ½ tsk gurkemeje (mest for farvens skyld)  
200 g kartofler  
200 g gulerødder  
½ ds kokosmælk  
½ dl vand  
Salt  
Peber  
¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)

## FREM GANGSMÅDE

Varm olien i en gryde/wok. Brun kødet i olien ved høj varme. Snit hvidløg fint, og bland det sammen med kødet. Tilsæt ligeledes karry og evt. gurkemeje.

Skræl kartofler og gulerødder, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i gryden, og lad dem stege et par minutter ved middel varme.

Tilsæt kokosmælk og vand, og lad retten simre i 10-20 minutter, eller til kartoflerne er møre.

Skyl forårsløgene, og skær dem i skiver.

Smag retten til med salt og peber. Drys med forårsløgene ved servering.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1007 kcal  
Kulhydrat: 52 g  
Protein: 49 g  
Fedt: 65 g

# Laks i ovn med porrer og gulerødder



## FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 200 grader.

Rens porren, og skær den i skiver. Skræl gulerødderne, og skær dem ligeledes i skiver. Bland porrer og gulerødder sammen med mornaysauce i et ildfast fad. Krydr med salt og peber, og bag i ovnen i ca. 25 minutter.

## TIL 1 PERSON

½ porre (gem resten til dag 4)

150 g gulerødder

1 ¼ dl mornaysauce

Salt

Peber

Ca. 115 g laksefilet

Evt. lidt citronsaft

100 g pastaskruer

*Tip: Du kan evt. koge pastaen til dag 4 samtidig med, at du koger pasta til denne ret.*

Sæt en gryde over med vand til at koge pastaen i.

Fjern skindet fra laksen. Dryp evt. lidt citronsaft over fisken, og krydr med salt og peber.

Tag fadet ud af ovnen, og rør forsigtigt i det med en ske. Læg laksefileten ovenpå, og bag i yderligere 10-12 minutter.

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, og servér det til retten.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 880 kcal

Kulhydrat: 101 g

Protein: 44 g

Fedt: 30 g

# Kylling med grøntsager i ovn



## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i små tern. Skyl peberfrugter, og skær dem i strimler. Skyl forårsløg, og skær den grønne top af. Gem den grønne top til dressingen. Skær den hvide del af forårsløgene i grove stykker. Vend grøntsagerne i ca.  $\frac{2}{3}$  af olien, og  $\frac{1}{2}$  af tacokrydderiet.

Fordel grøntsagerne på en bradepande beklædt med bagepapir. Skær tomaten i både, og læg dem på bagepladen. Tomaterne afgiver noget væske under stegningen, så du kan evt. placere dem ude i siden af pladen, så væsken ikke siver ind i de andre grøntsager.

Bank kyllingefiletten lidt fladere med en køkkenrulle eller håndfladen, så den har den samme tykkelse over det hele. Smør den ind i den resterende  $\frac{1}{3}$  olie og den sidste halvdel tacokrydderi. Læg kyllingen ovenpå grøntsagerne, og sæt bagepladen i ovnen. Steg det ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt, og kartoflerne er møre. Giv det evt. et par minutter under grill, så grøntsagerne får en sprød kant.

## TIL 1 PERSON

- 250 g kartofler
- 1  $\frac{1}{2}$  peberfrugt (gem resten til dag 6)
- $\frac{3}{4}$  bdt forårsløg
- 1  $\frac{1}{2}$  spsk olie
- 20 g tacokrydderi (ca.  $\frac{1}{2}$  brev)
- 1 tomat
- 1 kyllingefilet

### Crème fraiche dressing:

*Obs! Der laves dobbeltportion af dressingen, så mængderne ser således ud:*

- 200 g crème fraiche
- Salt
- Peber

### Crème fraiche dressing:

Snit den gemte grønne del af forårsløgene fint, og rør det sammen med crème fraiche. Smag til med salt og peber, og kom halvdelen op i en lufttæt beholder, som gemmes til dag 6. Servér resten af dressingen til den lækre ovnbagte kylling og grøntsager.

### Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 837 kcal
- Kulhydrat: 63 g
- Protein: 42 g
- Fedt: 44 g

# Porretærte på pastabund



## TIL 1 PERSON

75 g pastaskruer

Lidt olie til at smøre fadet med

3 æg

200 g creme fraiche 18%

Salt

Peber

50 g revet ost

1 ½ porre

75 g skinketern

### Evt. tilbehør:

Gulerodsstænger og valgfri dip (f.eks. hummus)

*Tip: Du kan evt. snitte det resterende ½ bdt forårsløg og komme det i tærten også.*

## FREMGANGSMÅDE

Kog pastaen efter pakkes anvisning (medmindre du har kogt ekstra pasta på dag 2). Lad derefter vandet dryppe af.

Smør et tærtefad eller et andet ildfast fad med olie, og fordel pastaen i fadet.

Bland æg og creme fraiche sammen med salt og peber. Bland osten i.

Rens porrerne, og skær dem i skiver. Bland dem i æggemassen sammen med skinken.

Fordel fyldet over pastabunden, og bag porretærten i ca. 30-40 minutter ved 225 grader.

Servér evt. porretærten med gulerodsstænger og en valgfri dip, f.eks. hummus.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 614 kcal

Kulhydrat: 39 g

Protein: 32 g

Fedt: 35 g

\*Næringsberegningen omfatter ikke det valgfrie tilbehør.

# Pitabrød med æg



## TIL 1 PERSON

2 æg

½ peberfrugt

1 tomat

1 hjertesalat

2 pitabrød

Den gemte creme fraiche dressing fra dag 3

## FREM GANGSMÅDE

Kog æggene 9-10 minutter, til de er hårdkogte. Lad dem køle af.

Skyl peberfrugten, og fjern kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern. Skyl tomaten, og skær den i skiver. Fjern stokken fra hjertesalat, og snit det groft.

Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken. Pil imens de hårdkogte æg, og skær dem i skiver.

Skær en lille lomme i pitabrødene, og fyld dem med æg, grøntsager og creme fraiche dressing. Så er der serveret!

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 857 kcal

Kulhydrat: 101 g

Protein: 33 g

Fedt: 34 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 bdt forårsløg *(til gryderet med hakket oksekød og kylling med grøntsager i ovn)*
- 1 hjertesalat *(til pitabrød med æg)*
- 2 peberfrugter *(til kylling med grøntsager i ovn og pitabrød med æg)*
- 2 tomater *(til kylling med grøntsager i ovn og pitabrød med æg)*
- 2 porrer *(til laks i ovn med porrer og gulerødder og porretærte på pastabund)*
- 350 g gulerødder + evt. ekstra som tilbehør til porretærten *(til gryderet med hakket oksekød og laks i ovn med porrer og gulerødder)*
- 450 g kartofler *(til gryderet med hakket oksekød og kylling med grøntsager i ovn)*
- 1 lille fed hvidløg *(til gryderet med hakket oksekød)*
- Evt. 1 citron *(til laks i ovn med porrer og gulerødder)*

## KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 200 g hakket oksekød *(til gryderet med hakket oksekød)*
- 1 kyllingefilet *(til kylling med grøntsager i ovn)*
- Ca. 115 g laksefilet *(til laks i ovn med porrer og gulerødder)*
- 75 g skinketern *(til porretærte på pastabund)*

## MEJERIPRODUKTER

- 400 g creme fraiche *(til kylling med grøntsager i ovn og porretærte på pastabund)*
- 1 ¼ dl mornaysauce *(til laks i ovn med porrer og gulerødder)*
- 50 g revet ost *(til porretærte på pastabund)*
- 5 æg *(til porretærte på pastabund og pitabrød med æg)*

## PASTA OG BRØD

- 175 g pastaskruer *(til laks i ovn med porrer og gulerødder og porretærte på pastabund)*
- 2 pitabrød *(til pitabrød med æg)*

## KONSERVES

- ½ ds kokosmælk *(til gryderet med hakket oksekød)*

## KRYDDERIER

- 1 tsk mild karry *(til gryderet med hakket oksekød)*
- Evt. ½ tsk gurkemeje *(til gryderet med hakket oksekød)*
- 20 g tacokrydderi (ca. 1 brev) *(til kylling med grøntsager i ovn)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## **DIVERSE**

Ca. ½ dl olie (*til gryderet med hakket oksekød, kylling med grøntsager i ovn og porretærte på pastabund*)

Evt. hummus eller anden dip (*til porretærte på pastabund*)