

MADPLAN



Dag 1+2

Madroulade med skinke



Dag 3

One pot mexicansk gryderet



Dag 4

Pastafad med skinke og grøntsager



Dag 5

Quesadillas med mexicansk gryderet og broccolisalat



Dag 6

Frikadeller med pastasalat

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Madroulade med skinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

75 g hvedemel

½ tsk salt

3 æg

¾ dl mælk

130 g skinkestrimler

75 g majs

50 g ærter

¼ bdt forårsløg (gem resten til dag 5)

130 g creme fraiche

Salt

Peber

125 g gulerødder

30 g babyspinat

Tip: Hvis du gerne vil have ekstra grønt til, kan du koge eller dampe den overskydende ¼ broccoli fra madplanen og servere til madrouladen.

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 210 grader.

Bland hvedemel og salt sammen i en skål. Pisk æg og mælk i. Hæld dejen op i en lille bradepande eller et lille ildfast fad beklædt med bagepapir. Bag den i 15 minutter, og lad den efterfølgende køle lidt af.

Forbered fyldet, imens rouladen bager. Kom skinke, majs og ærter op i en skål. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Kom dem op i skålen, tilsæt creme fraiche, og rør det sammen til en skinkesalat. Smag til med salt og peber.

Skræl gulerødder, og riv dem på den grove side af rivejernet. Skyl babyspinaten, og tør den grundigt, så der ikke hænger overskydende vand ved spinaten, som kan gøre dejen sjasket.

Fordel først spinaten på den bagte bund og dernæst skinkesalaten. Lad et lille stykke være fri for fyld i den ene ende. Top med de revne gulerødder, og rul madrouladen sammen. Så er der serveret! Gem halvdelen af madrouladen til dag 2 og spis rester.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 538 kcal

Kulhydrat: 42 g

Protein: 31 g

Fedt: 26 g

One pot mexicansk gryderet



TIL 1 PERSON

Obs! Der laves en stor portion af, gryderetten, da resterne skal bruges på dag 5, så mængderne ser således ud:

75 g gulerod
1 ¼ peberfrugt (gem resten til dag 4)
½ lille squash (gem resten til dag 6)
1 løg
¾ spsk olie
1 stort fed hvidløg
175 g hakket oksekød
20 g tacokrydderi
¾ spsk tomatpuré
Evt. ¼ tsk chilipulver
1 ds hakkede tomater
¾ ds kidneybønner i chilisaucé
¼ terning oksebouillon
1 dl kogende vand
1 ¼ dl ris
Evt. 10 g mørk chokolade (minimum 70%)
Salt
Peber
Til servering
75 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Skræl guleroden, og skær den i små tern. Skyl peberfrugter, og skær kerner og de hvide hinder fra. Skær peberfrugterne i tern. Skyl squashen, halvér den, og skrab de våde kerner i midten ud med en ske. Skær også squashen i små tern. Pil løget, og hak det.

Svits grøntsagerne i olien ved middel varme på en stor sautépande eller i en stor gryde.

Pil hvidløg, og hak det fint. Kom dem på panden/i gryden, og svits dem med i et minuts tid. Skub grøntsagerne til side, og brun det hakkede oksekød godt af.

Tilsæt tacokrydderi og koncentreret tomatpuré samt evt. chilipulver. Svits det med et par minutter, og tilsæt dernæst hakkede tomater og kidneybønner i chilisaucé. Rør oksebouillon ud i det kogende vand, og tilsæt det til retten sammen med ris og evt. mørk chokolade.

Lad den mexicanske gryderet koge under låg i ca. 30-35 minutter, til risene er møre.

Gem ca. 300 gram af gryderetten til dag 5. Servér resten af gryderetten med creme fraiche til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 819 kcal

Kulhydrat: 96 g

Protein: 39 g

Fedt: 32 g

*Næringsberegningen tager udgangspunkt i, at man serverer 6 spsk creme fraiche per person.

Bruger man mindre, vil tallene i næringsberegningen også tilsvarende være lavere.

Pastafad med skinke og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

100 g pasta
½ lille løg
¾ peberfrugt
20 g babyspinat
70 g skinkestrimler
20 g revet cheddarost
100 g creme fraiche
3 æg
¼ tsk salt

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Kog pastaen efter anvisningen på pakken. Hæld vandet fra, og lad det køle lidt af. Gem halvdelen af pastaen til dag 5, og kom den anden halvdel op i et lille ildfast fad.

Pil løg, og snit det i tynde skiver. Skyl peberfrugt, og skær kerner og hvide hinder fra. Skær den i tern. Skyl spinaten, tør den godt, og hak den groft.

Kom grøntsagerne op i det ildfaste fad, og bland skinkestrimler og revet ost i.

Pisk creme fraiche, æg og salt sammen, og hæld det i fadet.

Sæt pastafadet i ovnen, og bag det i 35-40 minutter, til æggemassen er stivnet. Lad gerne retten stå og sætte sig 5-10 minutter inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 779 kcal
Kulhydrat: 52 g
Protein: 45 g
Fedt: 43 g

Quesadillas med mexicansk gryderet og broccolisalat



TIL 1 PERSON

1 forårsløg
2 tortillapandekager
De 300 g mexicansk gryderet fra dag 3
60 g revet cheddarost
Ca. 1 spsk olie

Broccolisalat:

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

1 lille hoved broccoli
Kogende vand
75 g gulerod
1 ½ forårsløg
1 peberfrugt
50 g majs
120 g creme fraiche
Saft af ½ limefrugt
Salt
Peber

Til servering:

25 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl forårsløg, og snit den fint. Læg tortillapandekagerne på en bageplade beklædt med bagepapir. Fordel gryderet-resterne på den ene halvdel af pandekagerne, og drys med forårsløg og cheddarost. Fold den anden halvdel over, og tryk lidt ned på halvcirklerne med håndfladen.

Pensl med olie på begge sider, og bag dem i ovnen i 10-15 minutter, til de er gyldne, og osten er smeltet. Lav broccolisalaten imens.

Broccolisalat:

Skær stokken fra broccolien, og skær dernæst hovedet i små buketter. Hæld kogende vand over, og lad det stå et par minutter. Hæld vandet fra, skyl med koldt vand, og lad broccolien dryppe godt af.

Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler eller riv den. Skyl forårsløg, og snit det fint. Skyl peberfrugten, og skær de hvide hinder og kerner fra. Skær den i små tern. Bland alle grøntsagerne sammen med majs i en skål.

Tilsæt creme fraiche og limesaft, og vend det hele godt sammen. Smag til med salt og peber. Gem halvdelen af broccolisalaten til dag 6, og servér den anden halvdel til de sprøde quesadillas med creme fraichen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1353 kcal
Kulhydrat: 134 g
Protein: 52 g
Fedt: 66 g

Frikadeller med pastasalat



TIL 1 PERSON

350 g hakket svinekød

½ spsk salt

½ løg

1 fed hvidløg

½ lille squash

75 g gulerødder

1 æg

½ dl mælk

1 spsk hvedemel

Peber

Smør eller olie

Derudover:

Den gemte broccolisalat fra dag 5

50 g creme fraiche

Den gemte pasta fra dag 4

FREMGANGSMÅDE

Rør det hakkede svinekød sejt sammen med salt.

Hak løg og hvidløg helt fint, eller riv det på et rivejern. Rør det sammen med kødet.

Skær enderne af squashen, og skyl den. Riv den på en rivejern, og kom det op til kødet. Skræl gulerødderne, og riv dem. Kom det op til kødet, og rør det hele sammen.

Kom æg og mælk i kødblandingen. Sigt melet i, og krydr med peber.

Rør det til en sammenhængende fars. Kom mere mælk eller mel i, hvis farsen er for tør eller våd.

Lad farsen hvile i køleskabet i 20-30 minutter. Vend imens den gemte broccolisalat fra dag 5 med creme fraiche og den gemte pasta fra dag 4.

Form farsen til frikadeller, og steg dem i smør eller olie på en pande ved middel til høj varme. Servér frikadellerne med pastasalaten.

Tip: Opskriften giver en stor portion frikadeller, men resterne kan sagtens fryses ned eller spises til frokost næste dag.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 852 kcal

Kulhydrat: 66 g

Protein: 43 g

Fedt: 44 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 50 g babyspinat *(til madroulade og pastafad)*
- 1 lille broccoli *(til broccolisalat)*
- 1 lille squash *(til mexicansk gryderet og frikadeller med pastasalat)*
- 3 peberfrugter *(til mexicansk gryderet, pastafad og broccolisalat)*
- 50 g ærter *(til madroulade)*
- 350 g gulerødder *(til madroulade, mexicansk gryderet, broccolisalat og frikadeller med pastasalat)*
- 1 limefrugt *(til broccolisalat)*
- ½ bdt forårsløg *(til madroulade, quesadillas og broccolisalat)*
- 2 løg *(til mexicansk gryderet, pastafad og frikadeller med pastasalat)*
- 2 fed hvidløg *(til mexicansk gryderet og frikadeller med pastasalat)*

KØD OG FJERKRÆ

- 250 g hakket oksekød *(til mexicansk gryderet)*
- 250 g hakket svinekød *(til frikadeller med pastasalat)*
- 330 g skinkestrimler *(til madroulade og pastafad)*

MEJERIPRODUKTER

- 1 kg creme fraiche *(til alle opskrifter)*
- 1 ½ dl mælk *(til madroulade og frikadeller med pastasalat)*
- 155 g revet cheddarost *(til pastafad og quesadillas)*
- 10 æg *(til madroulade, pastafad og frikadeller med pastasalat)*
- Smør *(til frikadeller med pastasalat)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 200 g pasta *(til pastafad og frikadeller med pastasalat)*
- 2 dl ris *(til mexicansk gryderet)*
- 4 tortillapandekager *(til quesadilla)*

KONSERVES

- 200 g majs *(til madroulade og broccolisalat)*
- 1 ½ ds hakkede tomater *(til mexicansk gryderet)*
- 1 ds kidneybønner i chilisaucé *(til mexicansk gryderet)*
- 1 spsk koncentreret tomatpuré *(til mexicansk gryderet)*

KRYDDERIER

30 g tacokrydderi (*til mexicansk gryderet*)

Evt. ½ tsk chilipulver (*til mexicansk gryderet*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

Ca. 110 g hvedemel (*til madroulade og frikadeller med pastasalat*)

½ terning oksebouillon (*til mexicansk gryderet*)

Ca. ½ dl olie (*til mexicansk gryderet, quesadillas og frikadeller med pastasalat*)

Evt. 10 g mørk chokolade (*til mexicansk gryderet*)