

MADPLAN



Dag 1

Boller i karri i ovn



Dag 2

Pasta i ovn med bacon og grøntsager



Dag 3+4

Mexicansk oksekødstærte



Dag 5

Frikadeller med pastasalat



Dag 6

Madpandekager med oksekød

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Boller i karry i ovn



TIL 1 PERSON

Kødboller:

Obs! Der laves en stor portion af kødbollerne, så mængderne ser således ud:

500 g hakket svinekød
1 ½ tsk salt
¾ stort løg (brug resten i sovsen)
1 æg
1 ½ spsk mel
Peber

Karrysovs:

½ spsk majsstivelse
¼ terning hønsebouillon
1 ¼ dl kogende vand
1 spsk karry
1 ¼ dl fløde
¼ tsk salt
1 knivspids sukker
Lidt citronsaft
Olie til fadet
½ lille spidskål (gem resten til dag 5)
¼ løg

Derudover:

1 dl ris
¼ lille broccoli (gem resten til dag 2)

FREMGANGSMÅDE

Kødboller:

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Hak løget fint, og rør det i kødet sammen med æg og mel. Krydr farsen med peber, og lad den hvile i køleskabet, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Karrysovs:

Rør majsstivelse og hønsebouillonterningen ud i det kogende vand. Tilsæt karry, fløde, salt, sukker og citronsaft.

Smør et ildfast fad eller lille bradepande med lidt olie.

Fjern stokken fra spidskålen, og snit det fint. Pil løget, og hak det fint. Kom begge dele op i det ildfaste fad, og hæld karrysovsen over.

Form farsen til kødboller, og læg ca. 1/3 af dem oveni karrysovsen. Kom de resterende kødboller på en bageplade beklædt med bagepapir. Sæt begge dele i ovnen, og giv det 25-30 minutter ved 200 grader, til bollerne er gennemstegte.

Kog imens risene efter anvisningen på pakken. Kog eller damp broccoli, og servér til. Gem de kødboller, der er stegt for sig selv til dag 5 - du kan evt. fryse dem ned, hvis du vil være helt sikker på, de holder til dag 5.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1195 kcal
Kulhydrat: 90 g
Protein: 51 g
Fedt: 68 g

Pasta i ovn med bacon og grøntsager



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

150 g pasta (Obs! Der koges ekstra pasta, så der også er til dag 5)
150 g baconernene (Obs! Der steges ekstra bacon, så der også er til dag 5)
1 peberfrugt
1 forårsløg
1 lille fed hvidløg
¼ lille broccoli (gem resten til dag 5)
Salt
Peber
200 g hakkede tomater (ca. ½ dåse)
15 g koncentreret tomatpuré
¼ dl fløde
20 g revet mozzarella

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 210 grader.

Kog pastaen, til den er al dente. Kom halvdelen op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4. Steg baconerne sprøde, og læg dem efterfølgende på fedtsugende papir. Gem også halvdelen af disse til dag 4 - du kan evt. vente med at stege baconen til dag 4, hvis du vil være sikker på, at de er helt sprøde ved servering.

Skyl peberfrugt, og skær kerner og hvide hinder af. Skær den i små tern. Skyl forårsløget, og snit det helt fint. Pil hvidløg, og hak dem fint.

Skyl broccolien, skær stokken fra, og del den i små buketter. Kom alle grøntsagerne op i et ildfast fad, og krydr med salt og peber. Tilsæt pasta og bacon.

Rør de hakkede tomater sammen med tomatpuré og fløde, og krydr med salt og peber. Hæld tomatsovsen over fadet med grøntsager og pasta, og vend det hele godt rundt.

Drys med revet mozzarellaost, og bag pastaretten i 15-20 minutter.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 718 kcal

Kulhydrat: 73 g

Protein: 29 g

Fedt: 37 g

Mexicansk oksekødstærte



TIL 1 PERSON

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

½ bdt forårsløg
1 ½ peberfrugt (gem resten til dag 6)
1 fed hvidløg
½ spsk olie
400 g hakket oksekød
Ca. 40 gram tacokrydderi
¼ spsk koncentreret tomatpuré
70 g majs
2 æg
85 g creme fraiche
Lidt salt
35 g revet cheddarost
Lidt ekstra olie til at smøre fadet
2 store tortillapandekager

Til servering:

150 g creme fraiche
½ agurk (gem resten til dag 5)

FREMANGSMÅDE

Skyl forårsløg, og snit dem fint (gem evt. lidt af den grønne top til pynt). Skyl peberfrugter, og skær dem i tern. Pil hvidløg, og hak det fint. Varm olien op i en stor pande/gryde ved middel varme, og svits grøntsagerne heri i fem minutter.

Skub grøntsagerne til side, og kom den hakkede oksekød på panden. Brun kødet godt af. Er der meget væske i kødet, skal du blot blive ved med at stege det, til væsken er fordampet.

Tilsæt tacokrydderi og tomatpuré, og svits det af et par minutter. Smag evt. til med lidt ekstra salt. Tag kødet af varmen, og tilsæt majs. Lad kødfyldet køle af i 10-15 minutter. Kom ca. 1/3 af kødfyldet op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 6.

Pisk æg, creme fraiche, salt og halvdelen af cheddarosten sammen. Smør et lille ildfast fad med lidt olie, og dæk den til med tortillapandekager, så de overlapper hinanden. Fordel kødfyldet på bunden, og hæld æggemassen over. Drys resten af osten over.

Bag den mexicanske tærte i ca. 20 minutter ved 200 grader, til æggemassen er stivnet.

Skær agurk i stave. Servér tærten med agurkestave og creme fraiche til. Gem halvdelen af tærte, agurk og creme fraiche til dag 4.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 889 kcal
Kulhydrat: 52 g
Protein: 49 g
Fedt: 54 g

Frikadeller med pastasalat



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

TIL 1 PERSON

1 lille fed hvidløg
75 g creme fraiche
Salt
Den gemte kogte pasta fra dag 2
¼ lille spidskål (gem resten til dag 6)
¼ agurk (gem resten til dag 6)
1 forårsløg
40 g ærter
½ lille broccoli
Kogende vand
Den gemte bacon fra dag 2
De resterende frikadeller fra dag 1

FREMGANGSMÅDE

Pil hvidløg, og pres det. Bland det sammen med creme fraiche, og krydr med salt. Bland den kogte pasta sammen med creme fraiche dressingen.

Skyl spidskålen, og skær den hårde stok fra. Snit det helt fint. Skyl agurken, skær de våde kerner fra, og skær den derefter i mundrette stykker. Skyl forårsløg, og snit det fint. Bland spidskål, agurk, forårsløg og ærter sammen med pastaen.

Skær broccolien i mindre buketter, og overhæld dem med kogende vand. Lad dem stå et par minutter, og lad dernæst broccolien dryppe godt af.

Bland broccoli og bacon i pastasalaten, og servér den med de resterende frikadeller. Du kan sagtens lene frikadellerne, hvis du foretrækker at spise dem varme.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 748 kcal
Kulhydrat: 53 g
Protein: 55 g
Fedt: 33 g

Madpandekager med oksekød



TIL 1 PERSON

¼ lille spidskål

½ peberfrugt

¼ agurk

Det resterende oksekødsfyld fra dag 3

2 tortillapandekager

50 g creme fraiche

25 g revet cheddarost

FREM GANGSMÅDE

Skyl spidskålen, og snit det.

Skyl peberfrugt, og skær kerner og de hvide hinder fra. Skær den i fine tern.

Skyl agurk, og skær også denne i små tern.

Lun oksekødsfyldet.

Lun tortillapandekagerne kort, så de bliver mere bløde og medgørlige. Smør dem med creme fraiche, og drys evt. med lidt cheddarost. Kom kødfyldet og de øvrige ingredienser i, og rul madpandekagerne sammen.

Så er der serveret!

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 830 kcal

Kulhydrat: 87 g

Protein: 42 g

Fedt: 33 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 agurk *(til mexicansk tærte, pastasalat og madpandekager)*
- 5 peberfrugter *(til pasta i ovn, mexicansk tærte og madpandekager)*
- 1 lille broccoli *(til boller i karry, pasta i ovn og pastasalat)*
- 1 lille spidskål *(til boller i karry, pastasalat og madpandekager)*
- 1 citron *(til boller i karry)*
- ¾ bdt forårsløg *(til pasta i ovn, mexicansk tærte og pastasalat)*
- 3 fed hvidløg *(til pasta i ovn, mexicansk tærte og pastasalat)*
- 1 stort løg *(til boller i karry)*
- 40 g fine ærter *(til pastasalat)*

KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 500 g hakket svinekød *(til boller i karry og frikadeller)*
- 150 g bacontern *(til pasta i ovn og pastasalat)*

MEJERIPRODUKTER

- 360 g creme fraiche *(til mexicansk tærte, pastasalat og madpandekager)*
- 1 ½ dl fløde *(til boller i karry og pasta i ovn)*
- 60 g revet cheddarost *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 20 g revet mozzarella *(til pasta i ovn)*
- 3 æg *(til boller i karry og mexicansk tærte)*

KONSERVES

- 200 g hakkede tomater (ca. ½ dåse) *(til pasta i ovn)*
- 70 g majs *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- Ca. 20 g koncentreret tomatpuré *(til pasta i ovn og mexicansk tærte)*

PASTA, RIS OG BRØD

- 1 dl ris *(til boller i karry)*
- 150 g pasta *(til pasta i ovn og pastasalat)*
- 4 tortillapandekager *(til mexicansk tærte og madpandekager)*

KRYDDERIER

- Ca. 40 gram tacokrydderi *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 1 spsk karry *(til boller i karry)*
- 1 knivspids sukker *(til boller i karry)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

DIVERSE

¼ terning hønsebouillon (*til boller i karry*)

½ spsk majsstivelse (*til boller i karry*)

1 spsk olie (*til pasta i ovn og mexicansk tærte*)

1 ½ spsk mel (*til boller i karry*)