

# MADPLAN



## Dag 1

Boller i karry i ovn



## Dag 2

Pasta i ovn med bacon og grøntsager



## Dag 3

Mexicansk oksekødstærte



## Dag 4

Frikadeller med pastasalat



## Dag 5

Madpandekager med oksekød

# Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Boller i karry i ovn



## TIL 5 PERSONER

### Kødboller:

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

1600 g hakket svinekød

5 tsk salt

3 løg

3 æg

5 spsk mel

Peber

### Karrysovs:

3 spsk majsstivelse

2 terninger hønsebouillon

8 dl kogende vand

5 spsk karry

8 dl fløde

2 tsk salt

½ tsk sukker

Saft af 1 citron

Olie til fadet

1 ½ spidskål (gem resten til dag 4)

2 løg

### Derudover:

5 dl ris

## FREMGANGSMÅDE

### Kødboller:

Rør det hakkede svinekød sejt med salt. Hak løgene 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 løgene, og hak dem fint. Kom begge dele op i det ildfaste fad, og hæld karrysovsen over.

Form farsen til kødboller, og læg halvdelen af dem oveni karrysovsen. Kom den anden halvdel 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 evt. også lidt broccoli og servér til. Gem de kødboller, der er stegt for sig selv til dag 4 - du kan evt. fryse dem ned, hvis du vil være helt sikker på, de holder til dag 4.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1195 kcal

Kulhydrat: 90 g

Protein: 51 g

Fedt: 68 g

# Pasta i ovn med bacon og grøntsager



## TIL 5 PERSONER

600 g pasta (Obs! Der koges ekstra pasta, så der også er til dag 4)

600 g baconern (Obs! Der steges ekstra bacon, så der også er til dag 4)

3 ½ peberfrugter (gem resten til dag 3)

2 små løg

3 fed hvidløg

1 broccoli

Salt

Peber

1 kg hakkede tomater (ca. 2 ½ dåser)

80 g koncentreret tomatpuré

2 dl fløde

85 g revet mozzarella

## FREMANGSMÅDE

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 peberfrugter, og skær kerner og hvide hinder af. Skær dem i små tern. Pil løgene, og snit eller hak dem 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 5 PERSONER

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

2 bdt forårsløg (gem resten til dag 4)  
5 ½ peberfrugter  
3 fed hvidløg  
1 ½ spsk olie  
1300 g hakket oksekød  
Ca. 140 gram tacokrydderi  
1 spsk koncentreret tomatpuré  
230 g majs  
5 æg  
200 g creme fraiche  
½ tsk salt  
80 g revet cheddarost  
Lidt ekstra olie til at smøre  
bradepanden  
5 store tortillapandekager

### Til servering:

350 g creme fraiche

## FREM GANGSMÅDE

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 halvdelen af kødfyldet op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 5.

Pisk æg, creme fraiche, salt og halvdelen af cheddarosten sammen. Smør en bradepande eller et 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. Servér med creme fraiche.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 889 kcal

Kulhydrat: 52 g

Protein: 49 g

Fedt: 54 g

# Frikadeller med pastasalat



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

## TIL 5 PERSONER

1 stort fed hvidløg  
200 g creme fraiche  
Salt  
Den gemte kogte pasta fra dag 2  
1/2 spidskål  
3/4 agurk (gem resten til dag 5)  
3/4 bdt forårsløg  
200 g ærter  
1 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 lune 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



Fryseegnet: Nej

## TIL 5 PERSONER

1 spidskål

2 peberfrugter

1 ¼ agurk

Det resterende oksekødsfyld fra dag 3

10 tortillapandekager

250 g creme fraiche

120 g revet cheddarost

## FREMGANGSMÅDE

Skyl spidskålen, og snit det.

Skyl peberfrugter, og skær kerner og de hvide hinder fra. Skær dem 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

- 2 agurker *(til pastasalat og madpandekager)*
- 9 peberfrugter *(til pasta i ovn, mexicansk tærte og madpandekager)*
- 2 hoveder broccoli *(til pasta i ovn og pastasalat)*
- 3 spidskål *(til boller i karry, pastasalat og madpandekager)*
- 1 citron *(til boller i karry)*
- 3 bdt forårsløg *(til mexicansk tærte og pastasalat)*
- 8 fed hvidløg *(til pasta i ovn, mexicansk tærte og pastasalat)*
- 7 løg *(til boller i karry og pasta i ovn)*
- 200 g fine ærter *(til pastasalat)*

## KØD OG FJERKRÆ

- 1300 g hakket oksekød *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 1600 g hakket svinekød *(til boller i karry og frikadeller)*
- 600 g bacontern *(til pasta i ovn og pastasalat)*

## MEJERIPRODUKTER

- 1 kg creme fraiche *(til mexicansk tærte, pastasalat og madpandekager)*
- 1 l fløde *(til boller i karry og pasta i ovn)*
- 200 g revet cheddarost *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 85 g revet mozzarella *(til pasta i ovn)*
- 8 æg *(til boller i karry og mexicansk tærte)*

## KONSERVES

- 1 kg hakkede tomater (ca. 2 ½ dåser) *(til pasta i ovn)*
- 230 g majs *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- Ca. 100 g koncentreret tomatpuré *(til pasta i ovn og mexicansk tærte)*

## PASTA, RIS OG BRØD

- 5 dl ris *(til boller i karry)*
- 600 g pasta *(til pasta i ovn og pastasalat)*
- 15 tortillapandekager *(til mexicansk tærte og madpandekager)*

## KRYDDERIER

- Ca. 140 gram tacokrydderi *(til mexicansk tærte og madpandekager)*
- 5 spsk karry *(til boller i karry)*
- ½ tsk sukker *(til boller i karry)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

## **DIVERSE**

2 terninger hønsbouillon (*til boller i karry*)

3 spsk majsstivelse (*til boller i karry*)

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

5 spsk mel (*til boller i karry*)