

MADPLAN



Dag 1

Fyldte avocadoer med oksekød



Dag 2

Hurtig one pot pastaret med skinke



Dag 3

Mexicansk suppe med hakket oksekød



Dag 4

Wraps med laks og avocado



Dag 5

Bagekartofler med skinkefyld

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Fyldte avocadoer med oksekød



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

Obs! Den store mængde oksekød skyldes, at halvdelen af det stegte oksekød gemmes til dag 3.

- 200 g hakket oksekød
- ½ spsk olie
- 15 g tacokrydderi
- 15 g barbecuesauce
- ¼ peberfrugt (gem resten til dag 3)
- ¼ forårsløg (gem resten til dag 2)
- ¼ agurk (gem resten til dag 5)
- 25 g majs
- 1 avocado
- ¼ limefrugt
- Salt
- Peber
- 25 g creme fraiche

FREM GANGSMÅDE

Steg det hakkede oksekød i olien ved middelhøj varme. Tilsæt tacokrydderi, når oksekødet er brunet godt af, og steg det med et par minutter. Tag halvdelen af det stegte oksekød fra, og gem det til dag 3. Tilsæt barbecuesauce til den resterende mængde oksekødsfyld til avocadoerne.

Skyl peberfrugt, og fjern kerner og hvide hinder. Skær peberfrugten i små tern. Skyl forårsløg, og hak den fint. Skyl agurk, og flæk den på langs. Skrab de våde kerner i midten ud med en ske, og skær agurken i helt fine tern. Bland peberfrugt, forårsløg, agurk og majs sammen til en salsa i en skål.

Flæk avocadoen, og fjern stenen. Skrab en lille smule af frugtkødet ud med en ske, så hullet i midten bliver lidt større. Hak frugtkødet, og bland det i salsaen. Pres halvdelen af limen udover salsaen, og smag til med salt og peber.

Pres den anden halvdel af limen over avocadobådene. Skær evt. lidt af bunden på avocadoerne, så de står plant og ikke vælter rundt omkring.

Fyld oksekødet i de halve avocadoer, og kom salsaen ovenpå. Top med creme fraiche, og servér.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 543 kcal

Kulhydrat: 27 g

Protein: 26 g

Fedt: 35 g

Hurtig one pot pastaret med skinke



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

½ bdt forårsløg (gem resten til dag 3)
1 fed hvidløg
100 g skinkestrimler
125 g frosne ærter
1 ½ dl quick makaroni
60 g flødeost
½ terning hønsbouillon
¾ tsk salt
2 ¼ dl kogende vand
Peber
½ bdt persille

FREM GANGSMÅDE

Skyl forårsløg, og snit dem. Pil hvidløg, og hak det fint. Kom begge dele op i en lille gryde.

Tilsæt skinkestrimler, ærter, makaroni, flødeost, hønsbouillon, salt og kogende vand. Krydr med peber. Bring det hele i kog, og lad det koge i ca. 10 minutter, til makaronien er al dente. Rør rundt flere gange undervejs.

Skyl persillen, hak den fint, og rør den i one pot pastaen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 634 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 37 g

Fedt: 22 g

Mexicansk suppe med hakket oksekød



TIL 1 PERSON

½ peberfrugt (gem resten til dag 5)

¼ lille rødløg (gem resten til dag 4)

¼ bdt forårsløg

1 lille fed hvidløg

¼ spsk olie

Det gemte stegte hakkede oksekød fra dag 1

¼ spsk koncentreret tomatpuré

½ ds hakkede tomater

40 g majs

2 dl vand

¼ terning oksebouillon

Salt

Peber

50 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Skyl peberfrugt, og skær den i tern - husk at fjerne de hvide hinder og kerner. Pil rødløg, og hak det fint. Skyl forårsløg, og snit dem fint. Gem evt. lidt af den snittede grønne top, og brug det som et friskt drys på suppen ved servering. Pil hvidløg, og hak det fint.

Steg grøntsagerne i olien i ca. fem minutter. Tilsæt det gemte oksekød fra dag 1 og koncentreret tomatpuré, og steg yderligere et par minutter.

Kom de hakkede tomater, majs, vand og oksebouillon i gryden, og lad suppen koge i 5-10 minutter.

Servér den mexicanske suppe med creme fraichen.

Obs! Hvis du har hakket oksekød tilovers efter at have lavet suppen, kan du sagtens fryse det ned.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 432 kcal

Kulhydrat: 29 g

Protein: 28 g

Fedt: 26 g

Wraps med laks og avocado



TIL 1 PERSON

2 tortillapandekager
100 g flødeost
Salt
Peber
100 g røget laks
1 avocado
Saften fra ¼ citron
Evt. ½ bdt koriander
1 bdt persille
½ lille rødløg (gem resten til dag 5)

FREM GANGSMÅDE

Smør tortillapandekagerne med flødeost, og drys med salt og peber. Læg et par skiver laks på ca. halvdelen af hver pandekage.

Flæk avocadoen, fjern stenen, og tag det grønne "frugtkød" ud med en ske. Skær det i skiver, og pres citronsaft over. Læg avocadoskiverne i en stribe på midten af hver wrap.

Hak rødløg fint, og drys det over. Skyl krydderurterne, og fordel dem ovenpå avocadoen.

Rul pandekagerne sammen og server.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1012 kcal
Kulhydrat: 80 g
Protein: 40 g
Fedt: 56 g

Bagekartofler med skinkefyld



FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær bagekartoflen over på midten, så du har to dele med store skæreflader. Skær evt. en smule af bunden, så de ligger fast. Smør skærefladen ind i olie, og drys med salt. Bag de halve kartofler i 30 minutter.

Hak skinkestrimlerne fint, og bland dem sammen med creme fraiche. Pil rødløg, og hak det helt fint. Skyl peberfrugt, skær de hvide hinder fra, og skær den i fine tern. Bland rødløg, peberfrugt og ærter i skinkesalaten. Smag til med salt og peber.

Forbered tilbehøret: Skær agurk og peberfrugt i stænger.

Tag de bagte halve kartofler ud af ovnen, og lad dem køle af i fem minutter. Top kartoflerne med masser af skinkesalat, og servér grøntsagsstængerne til.

TIL 1 PERSON

1 stor bagekartoffel
Lidt olie
Salt
75 g skinkestrimler
75 g creme fraiche
¼ lille rødløg
½ peberfrugt
25 g ærter (optøede)
Peber

Tilbehør:

¼ agurk
¾ peberfrugt

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 607 kcal
Kulhydrat: 82 g
Protein: 24 g
Fedt: 21 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1 stor bagekartoffel *(til bagekartofler)*
- ½ agurk *(til fyldte avocadoer og bagekartofler)*
- 2 peberfrugter *(til fyldte avocadoer, mexicansk suppe og bagekartofler)*
- 2 avocadoer *(til fyldte avocadoer og wraps)*
- 1 citron *(til wraps)*
- 1 limefrugt *(til fyldte avocadoer)*
- 1 bdt forårsløg *(til fyldte avocadoer, one pot pastaret og mexicansk suppe)*
- 1 lille rødløg *(til wraps og bagekartofler)*
- 2 fed hvidløg *(til one pot pastaret og mexicansk suppe)*
- Evt. ½ bdt koriander *(til wraps)*
- 1 ½ bdt persille *(til one pot pastaret og wraps)*

KØD, FISK OG FJERKRÆ

- 200 g hakket oksekød *(til fyldte avocadoer og mexicansk suppe)*
- 100 g røget laks *(til wraps)*
- 175 g skinkestrimler *(til one pot pastaret og bagekartofler)*

MEJERIPRODUKTER

- 150 g creme fraiche *(til fyldte avocadoer, mexicansk suppe og bagekartofler)*
- 160 g flødeost *(til one pot pastaret og wraps)*

PASTA

- 1 ½ dl quick makaroni *(til one pot pastaret)*

FROST

- 150 g frosne ærter *(til one pot pastaret og bagekartofler)*

KONSERVES

- ½ ds hakkede tomater *(til mexicansk suppe)*
- ¼ spsk koncentreret tomatpuré *(til mexicansk suppe)*
- 65 g majs *(til fyldte avocadoer og mexicansk suppe)*

KRYDDERIER

- 20 g tacokrydderi *(til fyldte avocadoer og mexicansk suppe)*
- Salt *(til alle opskrifter)*
- Peber *(til alle opskrifter)*

DIVERSE

½ terning hønsebouillon (*til one pot pastaret*)

¼ terning oksebouillon (*til mexicansk suppe*)

2 tortillapandekager (*til wraps*)

15 g barbecuesauce (*til fyldte avocadoer*)

Ca. 1 spsk olie (*til fyldte avocadoer, mexicansk suppe og bagekartofler*)