

# MADPLAN



## Dag 1

Mexicanske pandekager med lækkert fyld



## Dag 2

Indisk dahl med raita



## Dag 3

Kålwraps med hummus



## Dag 4

Fyldte søde kartofler



## Dag 5

Nemme vegetarfrikadeller med raita og stegt spidskål

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Mexicanske pandekager med lækker fyld



Fryseegnet: Ja

## TIL 3 PERSONER

### Fyld:

*OBS! Der laves dobbeltportion af fyldet, da resten skal bruges på dag 4, så mængderne ser således ud:*

- 4 løg
- 4 fed hvidløg
- 4 spsk olie
- 4 ½ peberfrugter (gem resten til dag 3)
- 4 dl majs
- 2 ds kidneybønner
- 6 dl salsa
- 2 spsk spidskommen
- 4 spsk jalapeños
- Salt
- Peber
- 100 g revet cheddarost
- Evt. 2 håndfulde frisk koriander til pynt
- 6 tortillapandekager

### Guacamole:

- 1 fed hvidløg
- 3 avocadoer
- Saft af 1 ½ limefrugt
- 75 g creme fraiche
- 1 tomat

## FREMGANGSMÅDE

### Vegetarisk fyld:

Hak løg og hvidløg fint, og steg det i olien i en gryde. Skær peberfrugterne i tern, og kom begge dele i gryden sammen med majs.

Hæld væden fra kidneybønnerne, og kom dem i gryden. Tilsæt salsa og spidskommen. Hak jalapeños, og kom dem i. Lad retten simre, imens guacamolen laves.

### Guacamole:

Mos hvidløg med lidt salt i en morter. Hvis du ikke har en morter, kan du bruge en hvidløgspresser i stedet for.

Fjern sten og skræl fra avocadoerne, og mos dem godt sammen med hvidløget - det kan gøres enten i morteren eller med en gaffel. Tilsæt limesaft og creme fraiche. Hak tomat fint, og rør det i. Smag guacamolen til med salt.

Smag det vegetariske fyld til med salt og peber. Kom ca. 900 g af fyldet op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 4 - det skal bruges til de fyldte søde kartofler.

Drys revet cheddar over fyldet, eller servér den ved siden af. Drys evt. også med friskhakket koriander, og servér med tortillapandekager og guacamolen.

### Næringsindhold pr person:

- Kalorier: 1519
- Kulhydrat: 89
- Protein: 32
- Fedt: 105

# Indisk dahl med raita



## TIL 3 PERSONER

*OBS! Der laves en stor portion af både dahl og raita, da resten skal bruges på dag 5, så mængderne ser således ud:*

3 løg  
6 fed hvidløg  
90 g ingefær  
3 ds hakkede tomater  
Olie til stegning  
2 spsk karry  
2 spsk spidskommen  
2 spsk stødt koriander  
½ spsk kardemomme  
Lidt chiliflager  
2 spsk koncentreret tomatpuré  
450 g røde linser  
1 ½ grøntsagsbouillonterning  
12 dl kogende vand  
Salt  
Peber  
150 g naturel yoghurt  
1 ¼ limefrugt

### Raitadressing og tilbehør:

600 g naturel yoghurt  
1 ½ agurk (gem resten til dag 3)  
1 stort fed hvidløg  
1 ½ tsk spidskommen  
Evt. 3 håndfulde frisk koriander  
1 ½ limefrugt  
Evt. frisk koriander og 3 naanbrød

## FREMGANGSMÅDE

Pil og hak løg og hvidløg. Skræl ingefæren, og hak den fint.

Kom lidt olie i en stor gryde, og lad det blive varmt. Svits løg, hvidløg og ingefær i olien ved høj varme sammen med karry, spidskommen, koriander, kardemomme og chiliflager. Tilsæt tomatpuré, og lad det svitse med et par minutter. Kom derefter tomaterne i gryden, og steg dem med et par minutter.

Hæld linserne i gryden. Tilsæt bouillonterningen og det kogende vand, og bland det hele godt sammen. Lad din dahl simre i 30-40 minutter, til linserne er bløde, og retten er godt sammenkogt. Smag til med salt, peber, lidt yoghurt, limesaft og evt. flere krydderier. Kom ca. 525 g af gryderetten op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 5 - det skal bruges til vegetarfrikadellerne.

### Raitadressing:

Hæld yoghurt i en skål. Skyl agurken, og skær den i små tern. Pres hvidløg, og rør det i yoghurten sammen med agurketern, spidskommen, salt og peber.

Rør limesaft i dressingen, og tilføj evt. skyllet og hakket koriander. Gem halvdelen af raitaen til dag 5. Servér den indiske dahl med raitadressing og evt. frisk koriander og naanbrød.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 567 kcal  
Kulhydrat: 64 g  
Protein: 31 g  
Fedt: 18 g

\*Næringsberegningen omfatter kun selve opskriften på dahl og raita - ikke naanbrød eller andet tilbehør.

# Kålwraps med hummus



Fryseegnet: Nej

## TIL 3 PERSONER

### Hummus:

1 ½ ds kikærter  
1 stort fed hvidløg  
4 ½ spsk tahin  
1 ½ spsk citronsaft  
Spidskommen  
Salt  
Peber

### Derudover:

9 blade spidskål  
½ agurk  
1 ½ rød peberfrugt  
1 ½ dl majs  
Frisk persille (eller koriander)  
1 ½ håndfuld cashewnødder eller  
peanuts (hakkede)

## FREMGANGSMÅDE

### Hummus:

Dræn væden fra kikærterne, men bevar den i et glas. Noget af den skal bruges senere.

Kom kikærterne op i en blender sammen med hvidløg, tahin og citronsaft. Blend til en ensartet masse, og tilsæt lagen fra kikærterne lidt ad gangen, til du opnår den ønskede konsistens.

Smag til med spidskommen, salt og peber, og lad hummussen trække i 10 minutters tid, mens resten af ingredienserne til kålwrapsene klargøres.

### Servering:

Skær peberfrugt i mindre stykker, og fordel den på hummussen. Drys majsene over, og top kålwrapsene af med frisk persille (eller koriander) og hakkede nødder.

Tip: Tag spidskålsbladene fra begge de indkøbte spidskålshoveder, så du får nogle gode store blade til wrapsene.

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 503 kcal  
Kulhydrat: 43 g  
Protein: 19 g  
Fedt: 25 g

# Fyldte søde kartofler



Fryseegnet: Ja (fyldet er)

## TIL 3 PERSONER

3 søde kartofler (store - på størrelse med bagekartofler eller større)  
De ca. 900 g vegetarisk fyld fra dag 1  
3 avocadoer  
Saften fra  $\frac{3}{4}$  limefrugt  
75 g revet cheddarost  
150 g creme fraiche  
Evt. lidt frisk koriander (kan sagtens udelades)

## FREM GANGSMÅDE

Tænd ovnen på 220 grader. Prik nogle huller i søde kartoflerne med en gaffel. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og bag dem i ovnen i ca. 1 time.

Varm det vegetariske fyld i en gryde ved lav-middel varme.

Skær avocadoerne over på langs, og fjern stenen. Tag det grønne frugtkød ud med en spiseske, og skær det i tern. Pres limesaften over.

Skær en "lomme" på oversiden af de bagte søde kartofler, og kom lidt af det vegetariske fyld i. Top med cheddar, avocado og creme fraiche, og evt. lidt friskhakket koriander.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 847 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 22 g

Fedt: 44 g

# Nemme vegetarfrikadeller med raita og stegt spidskål



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

## FREMGANGSMÅDE

Rør dahl, æg og bagepulver sammen i en skål. Rør derefter melet i.

Kom olien på panden, og tænd på middel varme. Form vegetarfrikadellerne på samme måde, som man former alm. frikadeller, og steg dem i olien, til de er lysebrune på begge sider.

## TIL 3 PERSONER

525 g indisk dahl (resterne fra dag 2)  
1 æg  
¾ tsk bagepulver  
Ca. 115 g hvedemel  
3 spsk olie til stegning

### Stegt spidskål med karry:

¾ hoved spidskål  
1 spsk olie  
¾ spsk mild karry (eller efter smag)  
Salt

### Tilbehør:

Resten af raitaen fra dag 2  
Evt. friskkogte grønne bønner

### Stegt spidskål med karry:

Skyl kålen, og lad den dryppe af. Snit den fint (undgå den hårde stok i midten).

Kom smør og olie på en pande ved middel-høj varme. Tilsæt karry, og lad det svitse et øjeblik, inden spidskålen tilsættes. Vend kålen, så karryen fordeles, og tag panden af varmen, så snart kålen er faldet sammen.

Servér vegetarfrikadellerne med den stegte spidskål, resten af raitaen og evt. friskkogte bønner

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 630 kcal

Kulhydrat: 55 g

Protein: 33 g

Fedt: 23 g

\*I næringsberegningen er grønne bønner ikke medregnet.

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 2 agurker *(til raita)*
- 1 tomat *(til mexicanske pandekager)*
- 6 avocadoer *(til mexicanske pandekager og fyldte søde kartofler)*
- 6 peberfrugter *(til mexicanske pandekager og kålwraps)*
- 2 hoveder spidskål *(til kålwraps og stegt spidskål)*
- 3 søde kartofler *(til fyldte søde kartofler)*
- Evt. ca. 6 håndfulde frisk koriander (kan skiftes ud med bredbladet persille) *(til mexicanske pandekager, indisk dahl, raita, kålwraps og fyldte søde kartofler)*
- 1 ½ spsk citronsaft *(til kålwraps)*
- 5 limefrugter *(til mexicanske pandekager, raita og fyldte søde kartofler)*
- 90 g ingefær *(til indisk dahl)*
- 7 løg *(til mexicanske pandekager og indisk dahl)*
- 13 fed hvidløg *(til mexicanske pandekager, indisk dahl, raita og kålwraps)*
- Evt. grønne bønner *(til vegetarfrikadeller)*

## MEJERIPRODUKTER

- 1 æg *(til vegetarfrikadeller)*
- 225 g creme fraiche *(til fyldte søde kartofler og mexicanske pandekager)*
- 750 g naturel yoghurt *(til raita)*
- 175 g revet cheddarost *(til mexicanske pandekager og fyldte søde kartofler)*

## KONSERVES

- 4 spsk jalapeños *(til mexicanske pandekager)*
- 4 ½ spsk tahin *(til kålwraps)*
- 1 ½ ds kikærter *(til kålwraps)*
- 2 ds kidneybønner *(til mexicanske pandekager)*
- 5 ½ dl majs *(til mexicanske pandekager og kålwraps)*
- 3 ds hakkede tomater *(til indisk dahl)*
- 2 spsk koncentreret tomatpuré *(til indisk dahl)*

## KRYDDERIER

- ½ spsk kardemomme *(til indisk dahl)*
- 2 spsk stødt koriander *(til indisk dahl)*
- 2 ¾ spsk karry *(til indisk dahl og stegt spidskål)*
- Ca. 5 spsk spidskommen *(til mexicanske pandekager, indisk dahl, raita og kålwraps)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*
- Chiliflager *(til indisk dahl)*

## **DIVERSE**

$\frac{3}{4}$  tsk bagepulver (*til vegetarfrikadeller*)

115 g hvedemel (*til vegetarfrikadeller*)

1  $\frac{1}{2}$  grøntsagsbouillonterning (*til indisk dahl*)

Ca. 1  $\frac{1}{2}$  dl olie (*til mexicanske pandekager, indisk dahl og vegetarfrikadeller*)

450 g røde linser (*til indisk dahl*)

6 dl salsa (*til mexicanske pandekager*)

6 tortillapandekager (*til mexicanske pandekager*)

Evt. 3 naanbrød (*til indisk dahl*)

1  $\frac{1}{2}$  håndfuld cashewnødder eller peanuts (*til kålwraps*)