

MADPLAN



Dag 1+2
Kylling i karry i ovn



Dag 3
Madpandekager med oksekød



Dag 4
Paprikagryde med kylling



Dag 5
Indianergryde med pasta



Dag 6
Pitabrød med skinke

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Kylling i karry i ovn



TIL 1 PERSON

Olie (til fadet)
2 kyllingefileter
¾ terning hønsebouillon
2 dl vand (kogende)
1 ¼ tsk majsstivelse
¾ rødløg (gem resten til dag 3)
¾ dl fløde
Salt
Peber
¾ spsk karry
Lidt citronsaft

Tilbehør:

2 dl ris
150 g ærter

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 180 grader.

Smør et lille ovnfast fad med olie. Fjern fedt og sener fra kyllingefileterne, og skær dem i mundrette bidder. Kom dem op i fadet.

Rør hønsebouillonterningen ud i det kogende vand, og pisk majsstivelsen i. Skræl rødløget, og hak det fint. Rør det i sovsen sammen med fløde, salt, peber, karry og citronsaft. Hæld karrysovsen over kyllingestykkerne i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og tilbered det i ca. 40 minutter, eller til kyllingen er helt gennemstegt.

Kog imens risene efter anvisningen på pakken, og varm ærterne, så de er klar til servering.

Gem halvdelen af kylling i karry, ris og ærter til dag 2.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 730 kcal
Kulhydrat: 79 g
Protein: 54 g
Fedt: 22 g

Madpandekager med oksekød



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

¼ fed hvidløg

¼ rødløg

¼ spsk olie

125 g hakket oksekød

¾ spsk paprika

¾ spsk tomatpuré

1 ¼ spsk vand

Lidt ketchup

Salt og peber

Øvrige fyld:

Salat (f.eks. hjertesalat, romaine eller iceberg)

¼ peberfrugt (gem resten til dag 4)

¼ agurk (gem resten til dag 4)

50 g majs

2 tortillapandekager

50 g creme fraiche

FREMGANGSMÅDE

Oksekødsfyld:

Pil hvidløg og rødløg, og hak begge dele fint. Svits det ved middel varme i olien. Tilsæt det hakkede oksekød, og brun det grundigt af.

Tilsæt paprika, tomatpuré, vand og evt. ketchup, og smag til med salt og peber. Lad kødfyldet simre ved svag varme, imens det øvrige fyld forberedes.

Øvrige fyld:

Skyl salaten, og læg den til side. Skyl peberfrugt, og skær kerner og de hvide hinder fra. Skær den i fine tern. Skyl agurk, og skær også denne i små tern. Hæld lagen fra majsene.

Servering:

Lun tortillapandekagerne kort, så de bliver mere bløde og medgørlige. Smør dem med creme fraiche, og kom kødfyldet samt de øvrige ingredienser i. Rul madpandekagerne sammen, og så er der serveret!

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 830 kcal

Kulhydrat: 87 g

Protein: 42 g

Fedt: 33 g

Paprikagryde med kylling



Fryseegnet: Ja

TIL 1 PERSON

50 g bacon
1 kyllingefilet
Salt og peber
¾ rødløg (gem resten til dag 6)
½ peberfrugt (gem resten til dag 6)
Evt. lidt olie
¾ spsk paprika
¼ spsk tomatpuré
1 dl fløde
¼ dl mælk
¼ dl vand
¼ spsk ketchup
¼ hønsebouillonterning
¼ bdt persille

Tilbehør:

1 dl ris
150 g gulerødder
¼ agurk (gem resten til dag 5)

FREMANGSMÅDE

Start med at stege baconen sprød på en pande. Skær imens kyllingefiletten ud i mundrette stykker, og krydr dem med salt og peber. Læg den stegte bacon på et stykke fedtsugende papir, og steg kyllingestykkerne i baconfedtet. Tag stykkerne op, og læg dem til side.

Hak rødløg fint, og skær peberfrugt i tern. Kom evt. lidt olie på panden, hvis der mangler fedtstof, og svits rødløg og peberfrugt ved middelsvag varme, til løgene er klare, og peberfrugterne begynder at blive bløde.

Tilsæt paprika og tomatpuré, og svits det med i fem minutter. Rør fløde, mælk, vand og ketchup i, og smuldr bouillonterningen i. Lad sovsen simre ca. 10 minutter. Kog risene efter anvisningen på pakken.

Kom bacon og kylling tilbage i gryderetten, og varm det godt igennem. Gem evt. lidt sprødstegt bacon til at drysse over retten inden servering. Smag til med salt og peber. Skræl gulerødder, og skær dem i stave. Skyl agurken, og skær også den i stave. Servér grøntsagstængerne som gnavegrønt til retten.

Hak persillen, og vend den i paprikagryden inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1115 kcal
Kulhydrat: 92 g
Protein: 50 g
Fedt: 59 g

Indianergryde med pasta



Fryseegnet: Nej

TIL 1 PERSON

75 g pasta

125 g hakket oksekød

Lidt olie

50 g gulerødder

1 ¼ dl vand

¼ terning oksebouillon

½ tsk majsstivelse

Lidt kulør

Peber

Evt. ketchup

Tilbehør:

150 g gulerødder

¼ agurk (gem resten til dag 6)

FREMANGSMÅDE

Kog pastaen efter anvisningen på pakken, men pas på med at koge den for meget. Hæld vandet fra pastaen, og sæt det til side.

Steg oksekødet på en pande med lidt olie.

Skræl gulerødderne til gryderetten, og riv dem groft.

Tilsæt næsten alt vandet, når det hakkede oksekød er brunet godt af. Gem lidt af vandet til at lave en jævning af. Lad det koge op, og tilsæt de revne gulerødder og bouillon.

Rør majsstivelsen ud i det resterende vand, og sørg for, at der ikke er nogen klumper. Rør jævningen ud i retten, og lad det koge lidt. Put kulør i, og smag retten til med salt og peber. Smag også til med ketchup eller server ketchup ved siden. Begge dele fungerer godt.

Skræl gulerødder, og skær dem i stave. Skyl agurken, og skær også denne i stave. Servér grøntsagsstængerne som gnavegrønt til retten.

Bland pastaen i kødsovsen, og så er indianergryden klar til servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 618 kcal

Kulhydrat: 72 g

Protein: 38 g

Fedt: 19 g

Pitabrød med skinke



TIL 1 PERSON

1/4 rødløg
120 g skinkestrimler
100 g creme fraiche
Salt og peber
50 g gulerødder
1/4 agurk
1/4 peberfrugt
Salat (f.eks. hjertesalat, romaine eller iceberg)
2 pitabrød

Tip: Er der rester af kødfyldet fra dag 2, kan det også sagtens kommes i pitabrødene.

FREM GANGSMÅDE

Pil rødløg, og hak det helt fint. Bland det sammen med skinkestrimler og creme fraiche. Smag skinkesalaten til med salt og peber. Du kan også sagtens lade være med at blande rødløg, skinke og creme fraiche sammen til en skinkesalat og blot servere ingredienserne hver for sig, så man selv kan fylde det i pitabrødene efter behov.

Skræl gulerødderne, og riv dem. Skyl agurk og peberfrugt, og skær begge dele i fine tern. Skyl salaten grundigt.

Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken, og lad dem køle en smule af. Fyld dem med skinkesalat og grøntsager, og servér straks.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 826 kcal

Kulhydrat: 103 g

Protein: 38 g

Fedt: 27 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

Salat (f.eks. hjertesalat, romaine eller iceberg) *(til madpandekager med oksekød og pitabrød med skinke)*

1 agurk *(til madpandekager med oksekød, paprikagryde med kylling, indianergryde og pitabrød med skinke)*

1 peberfrugt *(til madpandekager med oksekød, paprikagryde med kylling og pitabrød med skinke)*

¼ bdt persille *(til paprikagryde med kylling)*

150 g ærter *(til kylling i karry i ovn)*

Lidt citronsaft *(til kylling i karry i ovn)*

400 g gulerødder *(til paprikagryde med kylling, indianergryde og pitabrød med skinkesalat)*

2 rødløg *(til kylling i karry i ovn, madpandekager med oksekød, paprikagryde med kylling og pitabrød med skinke)*

¼ fed hvidløg *(til madpandekager med oksekød)*

KØD OG FJERKRÆ

50 g bacon *(til paprikagryde med kylling)*

120 g skinkestrimler *(til pitabrød med skinke)*

250 g hakket oksekød *(til madpandekager med oksekød og indianergryde)*

3 kyllingefileter *(til kylling i karry i ovn og paprikagryde med kylling)*

MEJERIPRODUKTER

150 g creme fraiche *(til madpandekager med oksekød og pitabrød med skinke)*

1 ¾ dl fløde *(til kylling i karry i ovn og paprikagryde med kylling)*

¼ dl mælk *(til paprikagryde med kylling)*

KONSERVES

50 g majs *(til madpandekager med oksekød)*

1 spsk tomatpuré *(til madpandekager med oksekød og paprikagryde med kylling)*

PASTA, RIS OG BRØD

2 pitabrød *(til pitabrød med skinke)*

2 tortillapandekager *(til madpandekager med oksekød)*

75 g pasta *(til indianergryde)*

3 dl ris *(til kylling i karry i ovn og paprikagryde med kylling)*

KRYDDERIER

$\frac{3}{4}$ spsk karry (*til kylling i karry i ovn*)

1 $\frac{1}{2}$ spsk paprika (*til madpandekager med oksekød og paprikagryde med kylling*)

Salt (*alle opskrifter*)

Peber (*alle opskrifter*)

DIVERSE

Kulør (*til indianergryde*)

1 terning hønsebouillon (*til kylling i karry i ovn og paprikagryde med kylling*)

$\frac{1}{4}$ terning oksebouillon (*til indianergryde*)

Ca. $\frac{1}{2}$ spsk ketchup (*til madpandekager med oksekød, paprikagryde med kylling og indianergryde*)

1 $\frac{3}{4}$ tsk majsstivelse (*til kylling i karry i ovn og indianergryde*)

Ca. 1 $\frac{1}{2}$ spsk olie (*til kylling i karry i ovn, madpandekager med oksekød, paprikagryde med kylling og indianergryde*)