

# MADPLAN



## Dag 1

Hakkebøf i pikant flødesauce



## Dag 2

Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



## Dag 3

Blomkålsfad med bacon



## Dag 4

Keto burgere



## Dag 5

Kylling med bacon, broccoli og ostesovs i fad

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Hakkebøf i pikant flødesauce



Fryseegnet: Ja

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skyl squash, og fjern de våde kerner i midten. Skær squashen i tern. Skyl cherrytomater, og skær dem i mundrette tern. Skyl forårsløg, og snit dem fint (gem evt. lidt af den grønne del af forårsløgene som friskt drys til den færdige ret).

Kom alle grøntsagerne op i et ildfast fad. Pil hvidløg, og pres det udover grøntsagerne i fadet.

Rør pikantsovs, fløde, salt og paprika sammen, og hæld pikantsovsen over grøntsagerne. Bland det godt rundt.

Sæt fadet i ovnen, og steg det 10-15 minutter (til hakkebøffen er brunet af).

Ælt det hakkede oksekød sejt med salt, og krydr med peber. Form til en hakkebøf, og brun den af ved høj varme i olien på begge sider.

Læg den brunede hakkebøf ovenpå sovs og grøntsager i fadet, og sæt det tilbage i ovnen. Giv det yderligere 15-20 minutter, til bøffen er gennemstegt. Du kan tjekke det ved at se, om kødsaften fra bøffen er klar i farven og ikke rød. Forbered blomkålsrisene, imens hakkebøffen er i ovnen.

## Blomkålsris:

Skyl blomkål og lad det dryppe af. Dup den evt. med lidt køkkenrulle. Riv det på den grove side af rivejernet.

Svits blomkålsrisene i olie på en pande ved høj varme. Blomkålen skal ikke tage farve, eller blive blød, så den skal kun svitses et øjeblik. Smag til med salt og peber, og servér.

## TIL 1 PERSON

### Grøntsager:

- 1/4 squash
- 50 g cherrytomater
- 1 forårsløg
- 1 lille fed hvidløg

### Pikantsovs:

- 75 g pikantost
- 3/4 dl fløde
- 1/4 tsk salt
- 1/4 spsk paprika

### Hakkebøf:

- 200 g hakket oksekød
- 1/2 tsk salt
- Peber
- Ca. 3/4 spsk olie

### Blomkålsris:

- 1/2 blomkål (gem resten til dag 3)
- 1/2 spsk olie

# Hakkebøf i pikant flødesauce



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 979 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 54 g

Fedt: 76 g

# Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



## TIL 1 PERSON

### Pizzakylling:

1 kyllingefilet

Salt

Peber

25 g cherrytomater

25 g flødeost

½ spsk koncentreret tomatpuré

25 g revet mozzarella

2 skiver pepperoni

### Broccoli-spidskålssalat:

¼ lille spidskål (gem resten til dag 4)

¼ lille broccoli (gem resten til dag 5)

50 g creme fraiche

25 g mayonnaise

½ tsk citronsaft

¼ bdt persille

## FREMGANGSMÅDE

### Pizzakylling:

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skær ridser i kyllingefiletten, men pas på, at du ikke skærer hele vejen igennem den. Krydr med salt og peber.

Skyl cherrytomaterne, og hak dem fint.

Rør cherrytomaterne sammen med flødeost, tomatpuré og halvdelen af mozzarellaen. Krydr med salt og peber.

Fyld flødeosteblandingen i ridserne på kyllingefiletten, og smør det også på toppen.

Drys med den resterende mængde mozzarella, og fordel pepperonien ovenpå. Tryk pepperonien godt ned i osten - så glider de ikke ned under stegning. Du kan også skære pepperoniskiverne i mindre stykker, inden du lægger dem ovenpå kyllingen, hvis du foretrækker det.

Steg kyllingefiletten i ovnen i 25-30 minutter, og giv dem evt. et par minutter under grill til sidst i stegningen, så osten bliver dejligt gylden.

### Broccoli-spidskålssalat:

Skyl spidskålen, og fjern den hårde stok. Snit det fint. Skyl broccolien, og kassér stokken. Skær toppen i helt fine buketter. Skyl forårsløg, og snit det fint. Bland alle grøntsagerne sammen i en skål.

Kom creme fraiche og mayonnaise op i en skål, og rør citronsaften i. Skyl persille, og hak det fint. Rør det i dressingen, og smag til med salt og peber.

# Pizzakylling med broccoli-spidskålssalat



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 646 kcal

Kulhydrat: 10 g

Protein: 44 g

Fedt: 47 g

# Blomkålsfad med bacon



## TIL 1 PERSON

2 skiver bacon  
¼ blomkål (gem resten til dag 4)  
½ fed hvidløg  
1 forårsløg  
75 g flødeost  
1 æg  
¼ tsk salt  
Peber  
25 g revet cheddarost  
15 g cherrytomater

## FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiverne på en bageplade med bagepapir, og sæt dem ind i ovnen, imens den varmer op. Giv dem ca. 10 minutter - de skal være gyldne og næsten sprøde, inden de tages ud.

Fjern stok og blade fra blomkålen, og skyl hovedet. Skær blomkålshovedet i buketter. Pas på, at de ikke bliver for små, da de så vil få for meget i ovnen. Kom blomkålsbuketterne op i et smurt ildfast fad.

Pil hvidløg, og pres det over blomkålen i fadet. Skyl forårsløg, snit det fint, og kom også dette i fadet. Bland grøntsagerne godt sammen.

Pisk flødeost sammen med æg og salt, og krydr med peber. Tilsæt halvdelen af den revne cheddarost, og hæld æggemassen over grøntsagerne i fadet. Drys med det resterende cheddarost.

Skyl tomaterne, og skær dem i halve. Bræk baconskiverne i mindre stykker. Fordel både tomat og bacon ovenpå osten i fadet. Sæt fadet i ovnen, og bag det i 20 minutter, til æggemassen har sat sig, og osten er gylden.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 516 kcal  
Kulhydrat: 9 g  
Protein: 26 g  
Fedt: 41 g

# Keto burgere



## TIL 1 PERSON

¼ blomkål

¼ lille spidskål

1 æg

35 g revet cheddarost

35 g revet parmesanost

Salt

Peber

## Fyld:

40 g mayonnaise

½ tsk koncentreret tomatpuré

½ tsk paprika

200 g hakket oksekød

Ca. 1 spsk olie til stegning

60 g cherrytomater

¼ lille spidskål (gem resten til dag 5)

## FREMGANGSMÅDE

### Grøntsagsburgerboller:

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft.

Skyl blomkål, og riv også denne på den grove side af rivejernet. Du kan sagtens bruge stokken også.

Skyl spidskål, og snit det fint.

Kom alle grøntsagerne op i en skål, og tilsæt æg, cheddarost og parmesanost. Rør det godt sammen, og krydr med salt og peber.

Sæt klatter af grøntsagsblandingen på en bageplade (eller flere) beklædt med bagepapir svarende til det antal personer, du skal lave til. Der beregnes fire grøntsagsboller (to burgere) per person. Spred blandingen lidt ud, så bollerne bliver ret flade.

Bag bollerne i ovnen i ca. 25 minutter, til de er gyldne og sprøde i kanterne.

### Fyld til keto burgerne:

Rør mayonnaise sammen med tomatpuré og paprika, og smag burgerdressingen til med salt og peber. Lad den trække, imens de øvrige ingredienser forberedes.

Form det hakkede oksekød til bøffer, og krydr dem godt med salt og peber på begge sider. Steg dem i olien, til de er helt gennemstegte, ca. 4-5 minutter på hver side.

# Keto burgere



Fryseegnet: Ja (grøntsagsbollerne er)

## FREM GANGSMÅDE

Skyl cherrytomater, og skær dem i skiver. Snit spidskålen fint.

Anret dine ketoburgere ved at smøre burgerdressing på grøntsagsbollerne, og top med spidskål, tomatskiver og bøf.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1109 kcal

Kulhydrat: 8 g

Protein: 69 g

Fedt: 89 g



# Kylling med bacon, broccoli og ostesovs i fad



Fryseegnet: Ja

## TIL 1 PERSON

1 forårsløg  
1/4 lille spidskål  
3/4 spsk olie  
Salt  
Peber  
1 1/4 dl fløde  
3/4 dl vand  
1/4 hønsebouillonterning  
15 g revet parmesanost  
75 g revet mozzarella  
1/4 broccoli  
1 kyllingefilet  
2 skiver bacon

## FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 175 grader.

Skyl forårsløg, og snit det fint. Skyl spidskål, og snit det fint. Kom forårsløg og spidskål op i et ildfast fad, og vend det med olie samt lidt salt og peber. Sæt fadet i ovnen, og steg det 10 minutter.

Lav ostesovsen imens. Kom fløde og vand op i en gryde, og bring det i kog. Kom hønsebouillonterningen i, og rør rundt, til den er opløst. Tilsæt parmesan og mozzarella, og lad det smelte i sovsen. Smag til med salt og peber.

Skyl broccoli, og skær den i mindre buketter. Kassér stokken.

Tag fadet ud af ovnen, og tilsæt broccoli og ostesovs. Vend det forsigtigt rundt.

Vikl hver kyllingefilet ind i to skiver bacon, og læg dem ovenpå grøntsager og ostesovs i fadet.

Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det yderligere 30 minutter, til kyllingefileterne er gennemstegte, og baconen er gylden. Hvis du gerne vil have ekstra farve på baconen, kan du stege retten under grill de sidste par minutter.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1144 kcal

Kulhydrat: 15 g

Protein: 60 g

Fedt: 93 g

# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

- 1 blomkål (til blomkålsris, blomkålsfad med bacon og keto burgere)
- 1 lille broccoli (til broccoli-spidskålssalat og kylling i fad)
- 1 lille spidskål (til broccoli-spidskålssalat, keto burgere og kylling i fad)
- 1 lille squash (til hakkebøffer)
- 150 g cherrytomater (til hakkebøffer, pizzakylling, blomkålsfad og keto burgere)
- 3 forårsløg (til hakkebøffer, broccoli-spidskålssalat, blomkålsfad og kylling i fad)
- 1 bdt persille (til broccoli-spidskålssalat)
- 2 fed hvidløg (til hakkebøffer og blomkålsfad)
- 1 citron (til broccoli-spidskålssalat)

## KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød (til hakkebøffer og keto burgere)
- 2 kyllingefileter (til pizzakylling og kylling i fad)
- 2 skiver pepperoni (til pizzakylling)
- 4 skiver bacon (til blomkålsfad og kylling i fad)

## MEJERIPRODUKTER

- 50 g creme fraiche (til broccoli-spidskålssalat)
- 2 dl fløde (til hakkebøffer og kylling i fad)
- 75 g pikantost (til hakkebøffer)
- 100 g flødeost (til pizzakylling og blomkålsfad)
- 60 g revet cheddarost (til blomkålsfad og keto burgere)
- 100 g revet mozzarella (til pizzakylling og kylling i fad)
- 50 g revet parmesanost (til keto burgere og kylling i fad)
- 2 æg (blomkålsfad og keto burgere)

## KONSERVES

- 15 g koncentreret tomatpuré (til pizzakylling og keto burgere)

## KRYDDERIER

- Ca. 1 ½ tsk paprika (til hakkebøffer og keto burgere)
- Salt (alle opskrifter)
- Peber (alle opskrifter)

## DIVERSE

- 65 g mayonnaise (til broccoli-spidskålssalat og keto burgere)
- ¼ hønsebouillonterning (til kylling i fad)
- Ca. ½ dl olie (til hakkebøffer, keto burgere og kylling i fad)