

MADPLAN



Dag 1
Italiensk farsbrød i ovn med
grøntsager



Dag 2
Madroulade med kylling og blomkål



Dag 3
Nem kartoffeltærte med butterdej



Dag 4
Karryret med kylling, grøntsager og
kokosmælk



Dag 5
Lasagnesuppe

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Italiensk farsbrød i ovn med grøntsager



TIL 3 PERSONER

Grøntsagsbund:

750 g kartofler
3 peberfrugter
2 ½ rødløg (gem resten til dag 4)
1 fed hvidløg
4 spsk olie (brug gerne olien fra de soltørrede tomater)
1 ½ tsk salt
¾ tsk timian
¾ tsk oregano
¾ tsk rosmarin
Peber

Farsbrød:

500 g hakket svine- og kalvekød
1 rødløg
1 fed hvidløg
½ bdt basilikum
20 g revet parmesanost
20 g hvedemel
50 g soltørrede tomater
1 æg
¾ tsk timian
¾ tsk oregano
¾ tsk rosmarin
½ tsk salt
3 skiver parmaskinke eller serranoskinke
Evt. lidt olie fra de soltørrede tomater

FREMGANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i mundretter stykker. Skyl peberfrugter, og fjern de hvide hinder og kerner. Skær dem i grove tern. Pil rødløg, og skær dem i både. Kom grøntsagerne op i en skål.

Pil hvidløg, og pres det over grøntsagerne. Tilsæt olie, salt, timian, oregano og rosmarin samt peber, og vend det hele godt rundt. Kom grøntsagerne på en bageplade med bagepapir, og steg dem i 10 minutter.

Italiensk farsbrød:

Kom kødet op i en skål. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Hak også basilikum fint. Rør det sammen med kødet.

Tilsæt parmesanost, hvedemel, soltørrede tomater og æg samt timian, oregano, rosmarin, salt og peber, og ælt det til en sammenhængende fars.

Læg parmaskinke eller serranoskinke, så skiverne overlapper hinanden lidt. Form farsen til et farsbrød, og pak det ind i skinken. Smør evt. farsbrødet med lidt af olien fra de soltørrede tomater.

Tag bagepladen ud af ovnen, og skub grøntsagerne lidt ud til siden, så farsbrødet kan ligge i midten. Sæt pladen tilbage i ovnen, og steg det hele yderligere 30-35 minutter, til farsbrødet er gennemstegt, og grøntsagerne er gyldne. Vend rundt i grøntsagerne et par gange under stegetiden, så de bliver jævnt bagt.

Italiensk farsbrød i ovn med grøntsager



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Dressing:

Pil hvidløg, og rør det sammen med creme fraichen. Gem halvdelen af dressingen til dag 3. Hak basilikum fint, og rør det i den resterende mængde dressing. Smag til med salt og peber, og server dressingen til farsbrødet og grøntsagerne.

TIL 3 PERSONER

Dressing:

OBS! Der laves en stor portion dressing, da den også skal bruges på dag 3)

2 små fed hvidløg

600 g creme fraiche

½ bdt basilikum (gem resten til dag 5)

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1017 kcal

Kulhydrat: 71 g

Protein: 55 g

Fedt: 55 g

Madroulade med kylling og blomkål



TIL 3 PERSONER

300 g kyllingeinderfilet

Salt

Peber

Rouladedej:

3 æg

80 g hvedemel

½ tsk salt

1 ½ dl mælk

Fyld:

½ stort blomkål (gem resten til dag 4)

150 g creme fraiche

½ bdt purløg

½ bdt persille

1 fed hvidløg

60 g blandet salat

FREMANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og steg dem i ovnen i ca. 20 minutter, til de er gennemstegte.

Pisk æg, hvedemel, salt og mælk sammen til rouladedejen. Beklæd bunden af et ildfast fad med bagepapir, og fordel rouladedejen heri. Bag rouladedejen i 10 minutter.

Fjern bladene fra blomkålen, og skyl den. Hak blomkålen fint. Du kan også rive stokken fint, så den ikke går til spilde. Rør den fintsnittede blomkål sammen med creme fraiche.

Skyl purløg og persille, og hak det fint. Pil hvidløg, og rør det i blomkålssalaten sammen med purløg og persille. Smag til med salt og peber.

Skyl den blandede salat, og tør den grundigt.

Fjern bagepapiret fra rouladebunden, og fordel den blandede salat herpå. Spred blomkålssalaten ud ovenpå. Skær eller riv den tilberedte kylling i mindre stykker, og fordel den ovenpå. Rul pandekagerouladen stramt sammen, og skær evt. enderne af, så den ser pæn ud ved servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 410 kcal

Kulhydrat: 26 g

Protein: 38 g

Fedt: 16 g

Nem kartoffeltærte med butterdej



TIL 3 PERSONER

250 g kartofler
1 fed hvidløg
1 spsk olie
1 tsk rosmarin
Salt
Peber
1 lille rødløg
1 æg
75 g creme fraiche
3 plader butterdej (de små fra frost)
3 skiver parmaskinke eller serranoskinke
½ kugle mozzarella ost (gem resten til dag 5)

Til servering:

Den gemte dressing fra dag 1
100 g blandet salat

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 250 grader.

Skræl kartoflerne, og skær dem i skiver. Kom dem op i en skål. Pil hvidløg, og pres det over kartoflerne. Tilsæt olie, rosmarin, salt og peber, og vend det hele godt sammen. Fordel kartoffelskiverne på en bageplade beklædt med bagepapir.

Sæt kartoflerne i ovnen, og steg dem i 10 minutter.

Pil rødløg, og skær det i tynde skiver.

Pisk æg og creme fraiche sammen, og krydr med salt og peber.

Læg butterdejspladerne, så de overlapper hinanden lidt, og tryk dem sammen. Fold kanterne op hele vejen rundt, og prik bunden med en gaffel.

Fordel først æggemassen på bunden og dernæst de fintskårne rødløg. Læg kartoflerne ovenpå. Riv parmaskinke (eller serranoskinke) og mozzarella i mindre stykker, og fordel dem på tærten.

Skru ovnen ned på 210 grader, og bag kartoffeltærten i ca. 15 minutter, til butterdejen er gylden, og osten er smeltet på toppen. Servér tærten med den gemte creme fraiche dressing og blandet salat til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 485 kcal
Kulhydrat: 22 g
Protein: 16 g
Fedt: 36 g

Karryret med kylling, grøntsager og kokosmælk



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødder og kartofler, og skær begge dele i mundrette tern. Pil rødløg og hvidløg, og hak begge dele fint. Sæt grøntsagerne til side.

Brun kyllingeinderfileterne af i halvdelen af olien ved høj varme. Tag dem op og sæt dem til side til senere.

TIL 3 PERSONER

450 g gulerødder

450 g kartofler

1 ½ rødløg

3 fed hvidløg

450 g kyllingeinderfilet

3 spsk olie

2 spsk karry

1 ½ dl mælk (eller vand)

1 terning hønsbouillon

1 ½ ds kokosmælk

Saft af ¾ citron

Salt

Peber

½ stort blomkål

Kom den anden halvdel olie i gryden, og svits rødløg og hvidløg ved middel varme heri. Tilsæt gulerødder, kartofler og karry, og lad det stege et par minutter.

Tilsæt dernæst mælk (eller vand), hønsbouillon, kokosmælk og citronsaft, og krydr med salt og peber. Bring det i kog. Lad det simre i ca. 20 minutter, og rør rundt løbende.

Forbered imens blomkålen. Fjern bladene fra blomkålen, og skyl den. Skær toppen i grove buketter, og riv stokken. Tilsæt blomkålen til karryretten sammen med de brunede kyllingeinderfileter, og lad det simre yderligere 10 minutter, til både grøntsager og kylling er møre.

Smag retten til med salt og peber, og server.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 890 kcal

Kulhydrat: 53 g

Protein: 46 g

Fedt: 52 g

Lasagnesuppe



FREMGANGSMÅDE

Skræl gulerødderne, og skær dem i fine tern. Pil rødløg, og hak det.

Svits grøntsagerne i olivenolie i en stor gryde ved middelsvag varme. Hak imens hvidløg fint, og tilsæt det til grøntsagerne. Lad det stege, til løgene er klare. De må endelig ikke brune.

Skub grøntsagerne ud til kanten i gryden, og tilsæt det hakkede oksekød. Skru op for varmen, og brun kødet godt af. Tilsæt timian, rosmarin, grøntsagsbouillon, hakkede tomater og soltørrede tomater. Bring suppen i kog, og lad det simre i ca. 10 minutter.

Smag suppen til med salt og peber, men pas på ikke at salte den for meget, for der skal parmesan i senere, og det tilføjer også lidt salt.

Kom makaronien i suppen, og kog den i ca. 5 minutter, til den er al dente. Rør parmesanen i. Riv basilikumbladene i mindre stykker, og tilsæt dem. Smag igen til med salt og peber.

Servering:

Skær mozzarellaen i små tern. Kom lidt af ternene i den varme lasagnesuppe ved servering, så de kan smelte ned i suppen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 533 kcal

Kulhydrat: 38 g

Protein: 46 g

Fedt: 25 g

TIL 3 PERSONER

100 g gulerødder

1 rødløg

Olie

2 store fed hvidløg

400 g hakket oksekød

¾ spsk timian

1 ½ tsk rosmarin

1 l grøntsagsbouillon

1 ½ ds hakkede tomater

50 g soltørrede tomater

Salt

Peber

100 g quick makaroni

40 g parmesanost

½ bdt basilikum

Til servering:

½ kugle mozzarella ost

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

- 1450 g kartofler *(til italiensk farsbrød, nem kartoffeltærte og karryret med kylling)*
- 550 g gulerødder *(til karryret med kylling og lasagnesuppe)*
- 1 stort blomkål *(til madroulade med kylling og karryret med kylling)*
- 3 peberfrugter *(til italiensk farsbrød)*
- 160 g blandet salat *(til madroulade med kylling og nem kartoffeltærte)*
- ¾ citron *(til karryret med kylling)*
- 11 fed hvidløg *(til alle opskrifter)*
- 7 rødløg *(til italiensk farsbrød, nem kartoffeltærte, karryret med kylling og lasagnesuppe)*
- ½ bdt persille *(til madroulade med kylling)*
- ½ bdt purløg *(til madroulade med kylling)*
- 1 bdt basilikum *(til italiensk farsbrød og lasagnesuppe)*

KØD OG FJERKRÆ

- 400 g hakket oksekød *(til lasagnesuppe)*
- 500 g hakket svine- og kalvekød *(til italiensk farsbrød)*
- 750 g kyllingeinderfilet *(til madroulade med kylling og karryret med kylling)*
- 6 skiver parmaskinke eller serranoskinke *(til til italiensk farsbrød og nem kartoffeltærte)*

MEJERIPRODUKTER

- 825 g creme fraiche *(til italiensk farsbrød, madroulade med kylling og nem kartoffeltærte)*
- 3 dl mælk *(til madroulade med kylling og karryret med kylling)*
- 5 æg *(til italiensk farsbrød, madroulade med kylling og nem kartoffeltærte)*
- 1 kugle mozzarella ost *(til nem kartoffeltærte og lasagnesuppe)*
- 60 g parmesanost *(til italiensk farsbrød og lasagnesuppe)*

KONSERVES

- 1 ½ ds hakkede tomater *(til lasagnesuppe)*
- 1 ½ ds kokosmælk *(til karryret med kylling)*
- 100 g soltørrede tomater *(til italiensk farsbrød og lasagnesuppe)*

KRYDDERIER

- 2 spsk karry *(til karryret med kylling)*
- 1 ½ tsk oregano *(til italiensk farsbrød)*
- 4 tsk rosmarin *(til italiensk farsbrød, nem kartoffeltærte og lasagnesuppe)*
- 1 ¼ spsk timian *(til italiensk farsbrød og lasagnesuppe)*
- Salt *(alle opskrifter)*
- Peber *(alle opskrifter)*

PASTA

- 100 g quick makaroni *(til lasagnesuppe)*

fortsætter på næste side

DIVERSE

3 plader butterdej (*til nem kartoffeltærte*)

2 terninger grøntsagsbouillon (*til lasagnesuppe*)

1 terning hønsebouillon (*til karryret med kylling*)

100 g hvedemel (*til italiensk farsbrød og madroulade med kylling*)

Ca. 1 dl olie (*til italiensk farsbrød, nem kartoffeltærte, karryret med kylling og lasagnesuppe*)