

MADPLAN



Dag 1

Spinatroulade med kylling og bacon



Dag 2

Lækker gullaschsuppe med hakket oksekød



Dag 3

Kylling i sennepssauce med bagte rodfrugter



Dag 4

Oksekød i fad med rodfrugtmos



Dag 5

Nem one pot pasta med bacon, spinat og spidskål

Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

Spinatroulade med kylling og bacon



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

Fyld:

4 skiver bacon
225 g kyllingeinderfilet
Salt
Peber

Spinatrouladen:

3 æg
125 g frossen hakket spinat (optøet)
½ tsk salt
Peber

Derudover:

¼ spidskål (gem resten til dag 5)
½ bdt purløg (gem resten til dag 3)
50 g mayonnaise
85 g creme fraiche

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 200 grader.

Læg baconskiver og kyllingeinderfilet på en bageplade beklædt med bagepapir. Krydr kyllingen med salt og peber. Steg bacon og kylling i ca. 15 min., til baconen er sprød, og kyllingen er gennemstegt. Hold øje med, at baconen ikke får for meget, og læg det på fedtsugende papir efter stegning.

Lav rouladedejen, imens kyllingen og baconen er i ovnen. Slå æggene ud i en skål. Knug den optøede spinat fri for vand, og kom den op til æggene. Tilsæt salt og peber, og pisk godt. Hæld rouladedejen op i et ildfast fad med bagepapir i bunden, og bag den i 10 minutter, til den har sat sig. Lad den køle lidt af efterfølgende.

Skær stokken fra spidskål, og snit det fint. Snit purløg fint. Bland spidskål og purløg sammen med mayonnaise og creme fraiche, og smag til med salt og peber.

Riv eller skær kyllingen i mindre stykker.

Fordel først spidskålen og dernæst kyllingestykkerne på rouladebunden, men lad et lille stykke i den ene ende være fri for fyld, så den er nemmere at rulle. Slut af med at lægge baconen ovenpå, og rul det sammen til en roulade.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 628 kcal
Kulhydrat: 5 g
Protein: 44 g
Fedt: 48 g

Lækker gullaschsuppe med hakket oksekød



Fryseegnet: Nej

FREMGANGSMÅDE

Pil løg og hvidløg. Hak løg, og skær hvidløg i skiver.

Hæld olien i en gryde, og brun det hakkede oksekød deri ved høj varme.

Tilsæt løg og hvidløg, og skru ned på middel varme.

TIL 2 PERSONER

2 løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
250 g hakket oksekød
150 g kartofler
125 g gulerødder
2 peberfrugter
3 spsk mild paprika
5 dl vand
1 oksebouillonterning
¼ ds hakkede tomater (gem resten til dag 4)
Evt. 2 laurbærblade
Salt
Peber
100 g creme fraiche til servering

Skræl kartofler og gulerødder, skær dem i mundrette stykker, og kom dem i gryden.

Skyl peberfrugter, og skær dem i grove tern. Kom dem i gryden sammen med paprika. Lad det stege et minuts tid - rør rundt undervejs.

Tilsæt vand, bouillonterning, hakkede tomater og evt. laurbærblade. Lad gullaschsuppen simre ved lav-middel varme i 10-20 minutter, eller til kartofler og gulerødder er møre.

Smag suppen til med salt og peber, og servér med en klat creme fraiche.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 551 kcal

Kulhydrat: 36 g

Protein: 33 g

Fedt: 29 g

Kylling i sennepssauce med bagte rodfrugter



Fryseegnet: Ja

TIL 2 PERSONER

Bagte rodfrugter:

Der laves ekstra bagte rodfrugter, som skal bruges på dag 4.

600 g gulerødder

400 g kartofler

600 g persillerødder eller pastinakker

3 spsk olie

Salt

Peber

Kylling i sennepssauce:

Ca. 400 g kyllingeinderfileter

15 g smør

1 dl hvidvin

2 spsk dijonsennep (Jeg brugte en mild variant. Hvis du bruger den stærke, skal du bruge væsentligt mindre)

1 dl fløde

½ bdt purløg

FREMGANGSMÅDE

Bagte rodfrugter:

Skræl gulerødder, kartofler og persillerødder eller pastinakker, og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i en plasticpose/frysepose. Hæld olie i, og krydr med salt og peber. Luk posen, og ryst den godt, så olien fordeles på alle stykkerne.

Hæld rodfrugterne i et ildfast fad eller fordel dem på en bageplade med bagepapir.

Bag i ovnen ved 200 grader i ca. 40 minutter, eller til rodfrugterne er møre. Lav kyllingen, imens rodfrugterne er i ovnen.

Kylling i sennepssauce:

Klargør kyllingeinderfileterne, og drys dem med salt og peber på begge sider.

Kom smør på en pande, og steg kyllingeinderfileterne godt på begge sider, til de er gennemstegte og gyldne.

Tag kyllingen af panden, og pak dem ind i stanniol, så de holder sig varme.

Kom hvidvin og sennep på panden, og bland det godt. Start evt. med mindre sennep, og smag til med mere senere, hvis du er usikker på styrken af den sennep, du bruger.

Tilsæt herefter fløde. Lad kort saucen koge op, og kom kyllingeinderfileterne tilbage på panden.

Kylling i sennepssauce med bagte rodfrugter



Fryseegnet: Ja

FREMGANGSMÅDE

Øs evt. lidt af sennepssaucen over kyllingen. Hak purløg meget fint, og drys det over retten.

Gem halvdelen af de bagte rodfrugter til dag 4, og servér resten til kyllingen.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 719 kcal

Kulhydrat: 34 g

Protein: 34 g

Fedt: 42 g

Oksekød i fad med rodfrugtmos



TIL 2 PERSONER

Kødfyld:

1 lille løg
1 fed hvidløg
1 spsk olie
250 g hakket oksekød
1 spsk paprika
1 spsk koncentreret tomatpuré
 $\frac{3}{4}$ spsk dijonsennep
 $\frac{1}{4}$ ds hakkede tomater
 $\frac{3}{4}$ dl vand
 $\frac{1}{4}$ terning oksebouillon
Salt
Peber

Rodfrugtmos:

De bagte rodfrugter fra dag 3
1 $\frac{3}{4}$ dl mælk
40 g smør

Serveringsforslag:

150 g frosne ærter (optøede)

FREM GANGSMÅDE

Forvarm ovnen til 220 grader.

Pil løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Svits begge dele i olien ved middel varme. Tilsæt hakket oksekød, og brun det godt af.

Tilsæt paprika og koncentreret tomatpuré, og svits det med i et par minutter, før også dijonsennep, hakkede tomater, vand og oksebouillon tilsættes. Lad kødfyldet simre i ca. 10 minutter, og smag det til med salt og peber. Lav rodfrugtmosen, imens kødfyldet simrer.

Kom de bagte rodfrugter op i en skål. Tilsæt mælk og smør, og blend det hele til en grov mos. Smag til med salt og peber.

Fordel kødet i bunden af et ildfast fad, og fordel dernæst mosen ovenpå.

Sæt fadet i ovnen, og giv det 15 minutter, til toppen af rodfrugtmosen er gylden. Servér retten med ærter til.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 770 kcal

Kulhydrat: 49 g

Protein: 38 g

Fedt: 45 g

*Obs! Næringsberegningen omfatter ikke ærter.

Nem one pot pasta med bacon, spinat og spidskål



Fryseegnet: Nej

TIL 2 PERSONER

8 skiver bacon
1 løg
2 fed hvidløg
1 ½ dl hvidvin
4 dl fløde
3 dl vand
¾ terning hønsebouillon
Salt
Peber
¼ spidskål
125 g frossen hakket spinat
200 g pasta penne
100 g frosne ærter
25 g revet parmesanost

FREMANGSMÅDE

Steg baconen sprød i en gryde. Pil imens løg og hvidløg. Snit løget i tynde skiver, og hak hvidløg fint. Tag baconen op af gryden, og sæt det til side til servering. Steg løg og hvidløg i det resterende baconfedt ved middel varme, til løgene begynder at blive klare.

Hæld hvidvinen i gryden, og lad det koge ind, til der er under halvdelen tilbage. Tilsæt fløde, vand og hønsebouillon. Bring det i kog, og lad det simre i fem minutter.

Skyl imens spidskålen, og snit det fint.

Smag flødesovsen til med salt og peber, men vær opmærksom på, at parmesanosten, som tilføjes senere, også er salt i smagen.

Tilsæt fintsnittet spidskål, frossen spinat og pastaen til gryden, og lad det koge ca. 10 minutter. Tilsæt dernæst ærter og revet parmesanost, og kog yderligere ca. 5-8 minutter, til pastaen er al dente. Smag til med yderligere salt og peber, hvis det er nødvendigt.

Bræk den sprøde bacon i mindre stykker, og drys dem over pastaretten inden servering.

Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1543 kcal

Kulhydrat: 93 g

Protein: 38 g

Fedt: 107 g

Indkøbsliste

FRUGT OG GRØNT

725 g gulerødder *(til gullaschsuppe, bagte rodfrugter og oksekød i fad)*
600 g persillerødder eller pastinakker *(til bagte rodfrugter og oksekød i fad)*
550 g kartofler *(til gullaschsuppe, bagte rodfrugter og oksekød i fad)*
½ spidskål *(til spinatroulade og one pot pasta)*
2 peberfrugter *(til gullaschsuppe)*
4 løg *(til gullaschsuppe, oksekød i fad og one pot pasta)*
5 fed hvidløg *(til gullaschsuppe, oksekød i fad og one pot pasta)*
1 bdt purløg *(til spinatroulade og kylling i sennepssauce)*

KØD OG FJERKRÆ

12 skiver bacon *(til spinatroulade og one pot pasta)*
500 g hakket oksekød *(til gullaschsuppe og oksekød i fad)*
625 g kyllingeinderfilet *(til spinatroulade og kylling i sennepssauce)*

MEJERIPRODUKTER

5 dl fløde *(til kylling i sennepssauce og one pot pasta)*
1 ¾ dl mælk *(til oksekød i fad)*
55 g smør *(til kylling i sennepssauce og oksekød i fad)*
185 g creme fraiche *(til spinatroulade og gullaschsuppe)*
3 æg *(til spinatroulade)*
25 g revet parmesanost *(til one pot pasta)*

FROSTVARER

250 g frossen hakket spinat *(til spinatroulade og one pot pasta)*
250 g frosne ærter *(til oksekød i fad og one pot pasta)*

KONSERVES

½ ds hakkede tomater *(til gullaschsuppe og oksekød i fad)*
1 spsk koncentreret tomatpuré *(til oksekød i fad)*

KRYDDERIER

4 spsk mild paprika *(til gullaschsuppe og oksekød i fad)*
Salt *(alle opskrifter)*
Peber *(alle opskrifter)*
Evt. 2 laurbærblade *(til gullaschsuppe)*

PASTA

200 g pasta penne (*til one pot pasta*)

DIVERSE

2 $\frac{3}{4}$ spsk dijonsennep (*til kylling i sennepssauce og oksekød i fad*)

50 g mayonnaise (*til spinatroulade*)

$\frac{3}{4}$ terning hønsebouillon (*til one pot pasta*)

1 $\frac{1}{4}$ terning oksebouillon (*til gullaschsuppe og oksekød i fad*)

Ca. $\frac{3}{4}$ dl olie (*til gullaschsuppe, bagte rodfrugter og oksekød i fad*)

2 $\frac{1}{2}$ dl hvidvin (*til kylling i sennepssauce og one pot pasta*)