

SIMPEL MADPLAN





Udviklet og designet af
Katrine Kuhberg

Smagt til i samarbejde med
Frinans

<http://design.kuhberg.dk>
<https://www.frinans.dk>

Forord

Vi har igennem et par år spist meget disciplineret efter en nøje tilrettelagt madplan. Den er blevet efterspurgt af mange og derfor har vi nu, det vil sige Katrine, lavet den simple madplan. Det kan lyde paradoksalt, men ved at følge sådan en nøje tilrettelagt madplan, vil langt de fleste spise meget mere varieret end de plejer. Som familie vil I opleve at spise sammen oftere end før og der skal ikke træffes en hurtigt beslutning torsdag kl. 17 i det lokale supermarked, med et træt børnehavebarn på armen, det tidspunkt, hvor det er mest fristende at vælge noget nemt, bekvemt og mere usundt. En madplan minimerer de usunde valg, maksimerer de sunde valg, giver bedre tid i hverdagen, mindre madspild og sikrer et mindre og mere bevidst forbrug.

Vi anbefaler, at man handler ind til den simple madplan om søndagen, sammen med det der skal bruges til frokost og morgenmad i løbet af ugen, således, at der ikke skal købes ind igen, før det gælder weekenden. Det betyder, at man slipper for at blive fristet til andre køb mere end højest nødvendigt og det frigiver tid. Tid som kan bruges på langt vigtigere eller givende ting i vores højtempo-fyldte hverdag. Fredag og lørdag er ikke inkluderet i den simple madplan. Disse to dage er frie til at spise, hvad man har lyst til.

Vi ønsker at spise relativt sundt, uden på nogen måde at være fanatiske. Vi har over et par år sammensat den simple madplan således, at der både indgår vegetarretter såvel som fiskeretter samt mere klassiske kødretter. Madplanen er relativt varieret og vi har søgt at sammensætte den sådan, at vi kommer igennem flere forskellige smagsnuancer, teksturer og typer af tilbehør i løbet af en måned.

Vi anbefaler, at man køber så meget økologisk, samt lokalt produceret, som muligt. Det gør vi af sundhedshensyn såvel som hensyn til miljø og klima. Yderligere anbefaler vi at spise fuldkornsprodukter, hvor muligt, eksempelvis når det gælder ris, pasta, brød osv. Det er ligeledes af sundhedshensyn, men også fordi fuldkornsprodukter mætter mere, hvilket også er godt for pengepungen. Det er anbefalinger, så hvorvidt I har tænkt jer at følge dem, er naturligvis helt op til jer. Selve madplanen og opskrifterne kræver hverken økologi eller fuldkorn.

Vær opmærksom på, at kalorieindholdet vist for retterne er en estimering og at denne beror på brug af fuldkorn og uden det ekstra eventuelle tilbehør vist ved retterne.

Vi er to voksne i vores husstand og bruger i gennemsnit 750 kr. om ugen på mad og diverse, 3000 kr. om måneden. De 750 kr. om ugen dækker både retterne i denne madplan, men også morgenmad, frokost og aftensmad fredag og lørdag. Derudover inkluderer dette også ting til den almene husholdning, rengøringsartikler og lignende samt almindelig personlig pleje. Vi køber stort set kun økologisk og udelukkende fuldkornsprodukter. I gennemsnit bruger vi ca. 500 kr. om ugen på at spise efter den simple madplan. Morgenmad, frokost og aftensmad i weekenderne samt de andre ting nævnt, beløber sig altså til ca. 250 kr. om ugen.

Så har I en fornemmelse for, hvad det koster at spise, som vi gør.

Bon appetit

Sune og Katrine

MADPLAN

Vinterhalvåret

Uge 1

Suppe-Søndag  Broccoli	Meatless Monday Broccolitærte 	Tirsdag Spaghetti Bolognese	Onsdag Fiskefileter m. bagekartofel 	Torsdag Chili con Carne
---	--	---------------------------------------	---	-----------------------------------


Uge 2

Suppe-Søndag  Tomat	Meatless Monday Pasta m. soltørret tomat 	Tirsdag Karryret m. svinekød	Onsdag Fiskedunser m. bønnefritter 	Torsdag Karryret m. svinekød
---	---	--	--	--

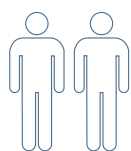
Uge 3

Suppe-Søndag  Asparges	Meatless Monday Pasta med svampesovs 	Tirsdag Lasagne	Onsdag Laks m. ostesovs 	Torsdag Lasagne
---	---	---------------------------	---	---------------------------

Uge 4

Suppe-Søndag  Grøntsager	Meatless Monday Ovnbagte falafler 	Tirsdag Hakkebøffer	Onsdag Bagt laks m. feta 	Torsdag Tortillas
---	--	-------------------------------	--	-----------------------------

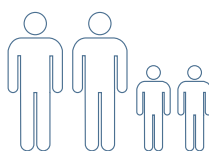
Broccolisuppe



Ingredienser

1 bagekartoffel
1 broccoli
1 løg
1 fed hvidløg
7 dl grøntsagsbouillon
2,5 dl madlavningsfløde
Olie til stegning
Salt
Peber
Timian

Evt. 1 kyllingebryst eller
bacon



Ingredienser

1-2 bagekartofler efter størrelsen
2 broccoli
2 løg
1 fed hvidløg
1 liter grøntsagsbouillon
2,5 dl madlavningsfløde
Olie til stegning
Salt
Peber
Timian

Evt. 2 stk. kyllingebryst eller
bacon

Fremgangsmåde

Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.

Snit løg groft.

Skær buketterne af broccolien og gem disse til senere. Skær stokken i tern.

Svits løg, kartofler og broccolistok let i olien.

Tilsæt bouillon, timian, salt og peber, presset hvidløg og kog suppen i ca. 15 min.

Tag suppen af varmen og blend indholdet med en stavblender.

Stil suppen tilbage på varmen og kom buketterne fra broccolien i suppen. Kog disse sammen med suppen i ca. 3-5 minutter.

Tilsæt madlavningsfløde og lad suppen koge op og blive gennemvarm.

Smag suppen til og servér.

Eventuelt: Steg bacon på en pande eller skær kylling i mindre stykker og steg på panden. Put kødet i suppen lige inden servering.



Ca. 724 kcal



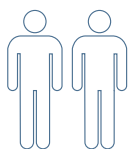
Ca. 886 kcal



Broccolitærte

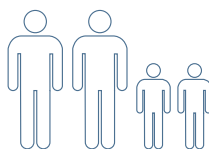


60 min



Ingredienser

1 færdig tærtedej
1 broccoli
1 løg
1/2 bakke cherrytomater
1 glas oliven uden sten
2,5 dl madlavningsfløde
3 æg
Olie til stegning
Salt
Peber
1 pakke revet ost



Ingredienser

1 færdig tærtedej
2 broccoli
2 løg
1 bakke cherrytomater
1 glas oliven uden sten
2,5 dl madlavningsfløde
3 æg
Olie til stegning
Salt
Peber
1 pakke revet ost

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader alm. ovn. Fordel tærtedejen i tærtefadet og prik huller i dejen med en gaffel. Forbag dejen i ca. 10 minutter.

Skær buketterne af broccolien i mindre stykker. Damp buketterne i 3-5 minutter i en gryde med 1 cm vand under låg.

Svits løg i olien i 4-5 minutter.

Skær tomat og oliven i mundrette stykker.

Fordel broccoli, løg, tomat og oliven over den forbagte bund.

Pisk æg, fløde, salt og peber sammen i en skål. Fordel massen over tærten.

Fordel osten over tærten og bag den i ovnen ved 200 grader alm. ovn i cirka 30 minutter til æggemassen er fast og osten er gylden. Det kan være nødvendigt at give den længere tid.



Ca. 2511 kcal



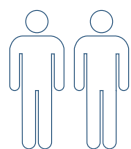
Ca. 2640 kcal



Spaghetti Bolognese

Halvdelen af denne portion skal bruges til chili con carne om torsdagen

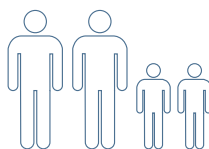
1-2 timer



Ingredienser

1 løg
1 fed hvidløg
3 gulerødder
2-3 stilk bladselleri
1 dåse tomatpasta
2 dåser hakkede tomater
500 g hakket oksekød
250 g spaghetti
Salt
Peber
Basilikum
Olie til stegning

Evt. parmesan



Ingredienser

2 løg
2 fed hvidløg
5 gulerødder
4 stilk bladselleri
1 dåse tomatpasta
3 dåser hakkede tomater
800 g hakket oksekød
400 g spaghetti
Salt
Peber
Basilikum
Olie til stegning

Evt. parmesan

Tip: Jo længere kødsovs får lov at simre, desto bedre. Vi anbefaler en time.

Fremgangsmåde

Skyl grøntsagerne og skræl gulerødderne. Riv gulerødderne på et rivejern og hak bladsellerien i små skiver. Hak løget fint.

Gør en gryde klar til at koge pastaen. Kog pastaen så det passer med tiden for resten af retten.

Steg løget i lidt olie i en gryde i nogle minutter og tilsæt derefter tomatpastaen.

Pres derefter hvidløg i retten og tilsæt basilikum. Lad det stege et øjeblik.

Tilsæt oksekød og brun kødet.

Når kødet er brunet tilsættes gulerødder og selleri. Steg det et øjeblik.

Tilsæt de hakkede tomater og læg låg på gryden. Lad retten simre i mindst 10 minutter, men gerne en time.

Afslut med at smage til med salt og peber.

Tag halvdelen af kødsovsen fra i en bøtte til chili con carne om torsdagen.

Servér med pastaen og eventuelt parmesan.



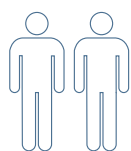
Ca. 1448 kcal



Ca. 2033 kcal

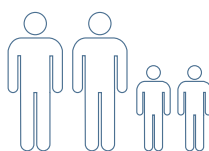


Fiskefileter m. bagekartoffel og tzatziki



Ingredienser

2 fiskefileter (frosne)
3 bagekartofler
1 agurk
½ bønne skyr
2 fed hvidløg
Salt
Peber
Olie



Ingredienser

4 fiskefileter (frosne)
5 bagekartofler
2 agurker
1 bønne skyr
3 fed hvidløg
Salt
Peber
Olie

Tip: Vi anbefaler de letpanerede rødspættefileter fra Royal Greenland.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader alm. ovn.

Skyl og rengør bagekartoflerne. Halvér kartoflerne og lav snit på kryds og tværs på kartoflernes inderside. Smør med lidt olie og tilsæt salt. Bag kartoflerne i ovnen i 45 minutter.

Smør et fad med olie og placér fiskefileterne i fadet. Steg fiskefileterne i ovnen efter anvisningerne på pakken - typisk ca. 30 min. ved 200 grader.

Skyl agurk og riv den i grove strimler på et rivejern. Pres vandet ud af strimlerne ved at knuge det i hænderne. Put strimlerne i en skål og bland det med skyr.

Pres hvidløg i blandingen og smag til med salt og peber. Lad blandingen trække indtil maden er klar til serveringen.

Servér fiskefileterne med de bagte kartofler og tzatziki.



Ca. 1068 kcal

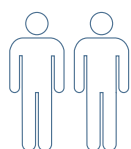


Ca. 1861 kcal



Chili con carne

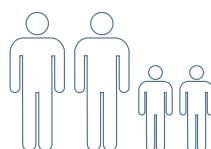
40 min



Ingredienser

Kødsovsen fra tirsdag
1 dåse bønner
Paprika
Chili efter smag
3 dl ris

Evt. skyr



Ingredienser

Kødsovsen fra tirsdag
2 dåser bønner
Paprika
Chili efter smag
4 dl ris

Evt. skyr

Fremgangsmåde

Sæt en gryde med ris over og kog dem efter anvisningen, så det passer med tiden for resten af retten.

Put kødsovsen fra om tirsdagen i en gryde. Tilsæt bønner og varm retten op ved svag varme i ca. 30 minutter.

Tilsæt paprika og chili efter smag.

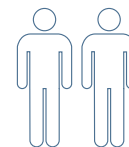


Ca. 1730 kcal



Ca. 2349 kcal

Indkøbsliste: Uge 1



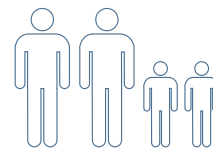
Vare	Note
4 bagekartofler	En kartoffel til suppen om søndagen og resten til om onsdagen.
2 broccoli	
2 x 250ml madlavningsfløde	
1 tærtedej	
1 bakke cherrytomater	
1 glas oliven uden sten	
3 æg	
1 pose revet ost	
3 gulerødder	
1 bladselleri	
1 dåse tomatpasta	
2 dåser hakkede tomater	
500g hakket oksekød	
250g spaghetti	
2 fiskefileter	
1 agurk	
1 bøtte skyr	
1 dåse bønner	
3 dl ris	

Eventuelt:	Note
1 kyllingebryst eller	Til suppen søndag
1 pakke bacon	Til suppen søndag
Parmesan	Til spaghetti bolognese

Tjek om du allerede har:

3 løg
4 fed hvidløg
Grøntsagsbouillon
Olie
Salt
Peber
Timian
Basilikum
Paprika
Chili

Indkøbsliste: Uge 1



Vare

Note

6-7 bagekartofler
4 broccoli
2 X 250ml madlavningsfløde
Tærtedej
1 bakke cherrytomater
1 glas oliven uden sten
3 æg
1 pose revet ost
5 gulerødder
1 bladselleri
1 dåse tomatpasta
3 dåser hakkede tomater
800g hakket oksekød
400g spaghetti
4 fiskefileter
2 agurker
1 bøtte skyr
2 dåser bønner
4 dl ris

Brug 1-2 bagekartofler om søndagen til suppen afhængigt af størrelsen og resten til onsdagen.

Eventuelt:

Note

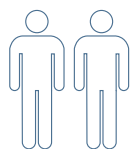
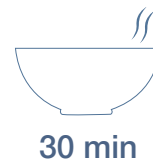
2 stk. kyllingebryst eller
1 pakke bacon
Parmesan

Til suppen søndag
Til suppen søndag
Til spaghetti bolognese

Tjek om du allerede har:

6 løg
7 fed hvidløg
Grøntsagsbouillon
Olie
Salt
Peber
Timian
Paprika
Chili

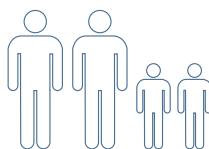
Tomatsuppe



Ingredienser

Færdig tomatsuppe (frossen)
1 hvidløgsflute

Evt. 1 kyllingebryst eller kød-
boller til suppe



Ingredienser

Færdig tomatsuppe (frossen)
2 hvidløgsflutes

Evt. 2 stk. kyllingebryst eller
kødboller til suppe

Tip: vi anbefaler Mou tomatsuppe med nudler

Fremgangsmåde

Tænd ovnen og tilbered hvidløgsflute efter anvisningen på pakken.
Varm suppen.

Eventuelt: skær kyllingebryst i små stykker og steg på panden. Tilsæt suppen
til sidst.



Ca. 1235 kcal



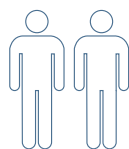
Ca. 1670 kcal



Pasta m. soltørret tomat

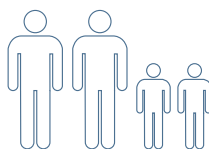


30 min



Ingredienser

250 g pasta
1 glas soltørrede tomater
100 g champignon
1 løg
1 fed hvidløg
2,5 dl madlavningsfløde
Salt
Peber
Olie



Ingredienser

400 g pasta
1 glas soltørrede tomater
200 g champignon
2 løg
2 fed hvidløg
5 dl madlavningsfløde
Salt
Peber
Olie

Fremgangsmåde

Klargør en gryde til at koge pastaen. Sæt pastaen over så det passer med tiden for resten af retten.

Skyl og snit champignon i mindre stykker. Hak løg.

Svits champignon i olien på en pande til væsken er stegt fra - ca. 10 min. Tilsæt

løg og svits løgene til de er gyldne. Pres hvidløg og steg det kort på panden.

Skær eventuelt de soltørrede tomater i mindre stykker. Tilsæt de soltørrede tomater til resten af ingredienserne på panden og lad det stege til ingredienserne er gennemvarmede - ca. 10 minutter.

Tilsæt fløden og lad retten koge igennem - ca. 5 minutter.

Bland tomat-flødesovsen sammen med pastaen og servér.



Ca. 1533 kcal



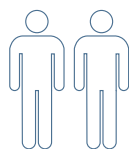
Ca. 2429 kcal



Karryret m. svinekød

1-2 timer

Halvdelen af denne portion skal bruges om torsdagen.



Ingredienser

500 g hakket svinekød
100 g champignon
1 løg
1 fed hvidløg
1 rød peber
1 dåse kokosmælk
3 dl ris
Karry
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
1 spsk soya
Salt
Peber
Olie til stegning
Evt. sovsejævner og peanuts

Fremgangsmåde

Skyl alle grøntsagerne. Hak champignon, rød peber og løg i mindre stykker. Brun champignon på panden indtil væden er stegt fra - ca. 10 min. Skub champignon ud til siden af panden og brun krydderierne i lidt olie, undtagen salt og peber. Sæt en gryde med ris over så det passer med tiden for resten af retten. Steg løg på panden til de er gyldne og tilsæt hvidløg og steg det kort. Skub pandens indhold ud til siden igen sammen med champignon. Steg kødet på panden. Tilsæt rød peber og lidt soya. Lad det stege et par minutter. Bland alle ingredienserne på panden sammen og tilsæt kokosmælken. Lad retten simre mindst ti minutter, men gerne en halv time. Smag til med salt og peber. Afslut med at tykne retten med sovsejævner efter behov.

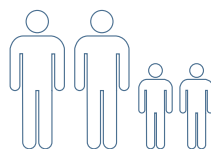
Tag halvdelen af karryretten fra i en bøtte og gem til om torsdagen. Servér retten med ris og eventuelt drys peanuts på.



Ca. 1324 kcal



Ca. 1690 kcal



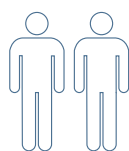
Ingredienser

800 g hakket svinekød
100 g champignon
2 løg
2 fed hvidløg
2 rød peber
2 dåser kokosmælk
4 dl ris
Karry
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
1 spsk soya
Salt
Peber
Olie til stegning
Evt. sovsejævner og peanuts

Fiskefrikadeller m. bønnefritter



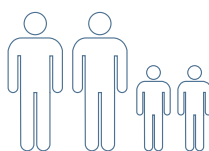
60 min



Ingredienser

1 bakke færdige fiskefrikadeller
eller færdig fiskefars
500 g frosne grønne bønner
Remoulade
Salt
Peber
Olie til stegning

Evt. 500 g kartofler i stedet for
bønner
Evt. skyr



Ingredienser

To bakker færdige fiskefrikadeller
eller 2 bakker færdig fiskefars
700 g frosne grønne bønner
Remoulade
Salt
Peber
Olie til stegning

Evt. 700 g kartofler i stedet for
bønner
Evt. skyr

Tip: Færdige fiskefrikadeller eller fiskefars kan købes i de fleste supermarkeder.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Put de frosne bønner i en pose og bland det med lidt olie. Hæld bønnen ud på en bradepande og salt det godt. Steg bønnen i ovnen i ca. 30-45 min. afhængig af hvor bagte man ønsker dem. Klargør en pande med lidt olie og steg fiskefarsen efter anvisningerne på pakken. De færdige fiskefrikadeller kan varmes i ovnen 15-20 minutter. Servér fiskefrikadellerne med bønnen og spis med remoulade.

Eventuelt: Kog kartoflerne eller skær dem i mindre stykker og steg dem i ovnen ved 200 grader alm. ovn i 45 min.

Eventuelt: Ønsker man at spare på remouladen kan man blande remouladen med skyr.



Ca. 1050 kcal

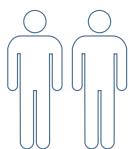


Ca. 2010 kcal



Karryret m. svinekød

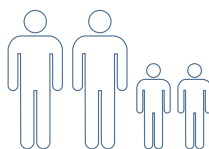
40 min



Ingredienser

Karryretten fra tirsdag
3 dl ris

Evt. peanuts



Ingredienser

Karryretten fra tirsdag
4 dl ris

Evt. peanuts

Fremgangsmåde

Sæt en gryde med ris over og kog den efter anvisningen, så det passer med resten af retten.

Put karryretten fra tirsdagen i en gryde eller på en pande og varm retten igennem ved svag varme i ca. 30 minutter.

Servér med ris og eventuelt drys peanuts på.



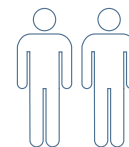
Ca. 1324 kcal



Ca. 1690 kcal



Indkøbsliste: uge 2



Vare

1 færdig tomatsuppe
1 hvidløgsflute
250 g pasta
1 glas soltørrede tomater
250 ml madlavningsfløde
500 g hakket svinekød
200 g champignon
1 rød peber
1 dåse kokosmælk
1 pakke færdige fiskefrikadeller
eller færdig fiskefars
500 g frosne bønner
6 dl ris

Eventuelt:

1 kyllingebryst eller kødboller
Peanuts
500 g kartofler
Skyr

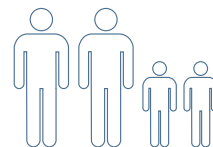
Note

Til suppen søndag
Til karryret tirsdag og torsdag
Til fiskefrikadeller onsdag i stedet for bønner
Til at blande op med remoulade onsdag

Tjek om du allerede har:

2 løg
2 fed hvidløg
Salt
Peber
Olie
Karry
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
Soya
Sovsejævner
Remoulade

Indkøbsliste: uge 2



Vare

1 færdig tomatsuppe
2 hvidløgsflute
400 g pasta
1 glas soltørrede tomater
500 ml madlavningsfløde
800 g hakket svinekød
300 g champignon
2 rød peber
2 dåser kokosmælk
2 pakker færdige fiskefrikadeller
eller færdig fiskefars
700 g frosne bønner
8 dl ris

Eventuelt:

2 stk. kyllingebryst eller kødboller
Peanuts
700g kartofler
Skyr

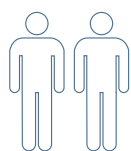
Note

Til suppen søndag
Til karryret tirsdag og torsdag
Til fiskefrikadeller onsdag i stedet for bønner
Til at blande op med remoulade onsdag

Tjek om du allerede har:

4 løg
4 fed hvidløg
Salt
Peber
Olie
Karry
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
Soya
Sovsejævner
Remoulade

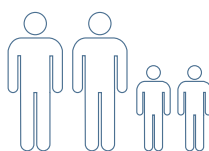
Aspargessuppe



Ingredienser

Færdig aspargessuppe (frossen)
1 hvidløgsflute

Evt. kødboller til suppe



Ingredienser

Færdig aspargessuppe (frossen)
2 hvidløgsflutes

Evt. kødboller til suppe

Tip: Vi anbefaler Mous aspargessuppe både med og uden kødboller.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen og varm hvidløgsflute efter anvisningerne på pakken.
Varm suppen efter anvisning og tilsæt eventuelt kødbollerne.



Ca. 1015 kcal



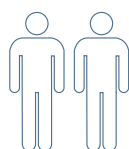
Ca. 1450 kcal



Pasta m. svampesovs

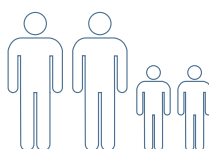


40 min



Ingredienser

200 g champignon
1 løg
1 fed hvidløg
2,5 dl madlavningsfløde
½ terning grøntsagsbouillon
250 g pasta
Citronsaft
Salt
Peber
Olie til stegning



Ingredienser

250 g champignon
2 løg
2 fed hvidløg
5 dl madlavningsfløde
1 terning grøntsagsbouillon
400 g pasta
Citronsaft
Salt
Peber
Olie til stegning

Fremgangsmåde

Klargør en gryde til at koge pastaen. Sæt pastaen over så det passer med tiden for resten af retten.

Skyl og skær champignon i mindre stykker. Steg champignon på panden i olie til væsken er stegt fra - ca. 10 minutter.

Skær løg i strimler og steg på panden med champignon til de er gyldne. Pres hvidløg steg det kort på panden.

Tilsæt fløden, bouillonterningen, salt og peber og lad retten koge igennem i ca. 5 minutter. Smag sovsen til med salt og peber og lidt citronsaft.

Bland svampesovsen med den færdige pasta og servér.



Ca. 1307 kcal



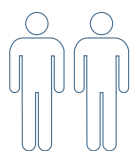
Ca. 2192 kcal



Lasagne

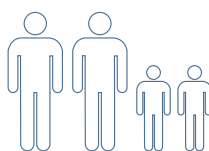
Denne portion skal deles til både tirsdag og torsdag

1-2 timer



Ingredienser

500 g hakket oksekød
1 løg
1 fed hvidløg
3 gulerødder
2-3 stilk bladselleri
1 dåse tomatpasta
2 dåser hakkede tomater
1 bøtte/glas mornaysauce
1 pose revet ost
Lasagneplader
Basilikum
Salt
Peber
Olie til stegning



Ingredienser

800 g hakket oksekød
2 løg
1 fed hvidløg
5 gulerødder
4 stilk bladselleri
1 dåse tomatpasta
2 dåser hakkede tomater
1 bøtte/glas mornaysauce
1 pose revet ost
Lasagneplader
Basilikum
Salt
Peber
Olie til stegning

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader alm. ovn.

Skyl og skræl gulerødder og riv dem i strimler. Skyl bladselleri og hak dem i små skiver. Hak løget fint.

Steg løget i en gryde med lidt olie. Tilsæt derefter tomatpasta og kom hvidløg og basilikum i. Lad det stege nogle minutter,

Brun kødet i gryden og tilsæt derefter gulerødder og bladselleri. Lad det stege i et par minutter.

Tilsæt derefter de hakkede tomater og lad retten simre mindst 10 minutter, men gerne en time under låg.

Tag et fad til at samle lasagnen. Start med at lag kødsovs og hæld derefter lidt af mornaysaucen på kødsovsen. Derefter et lag lasagneplader. Fortsæt til der ikke er mere kød og mornaysauce. Afslut med at drysse ost på toppen af lasagnen.

Varm lasagnen i ovnen efter anvisningen på lasagnepladerne, typisk 30-35 min.

Gem halvdelen af lasagnen til torsdag.



Ca. 1379 kcal

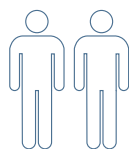


Ca. 1431 kcal

Laks m. pasta og ostesovs

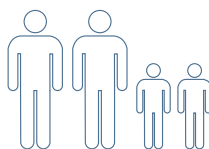


40 min



Ingredienser

250 g pasta
1 broccoli
2 laksefileter
1 bakke smøreost m. smag
f.eks. krydderurter eller hvidløg
Salt
Peber
Olie



Ingredienser

400 g pasta
1 broccoli
4 laksefileter
1 bakke smøreost m. smag
f.eks. krydderurter eller hvidløg
Salt
Peber
Olie

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader alm. ovn.

Smør et fad med olie og placér laksefileterne i fadet. Salt laksen og bag den i ovnen 25-30 minutter.

Sæt en gryde over med kogende vand til pastaen.

Skyl broccolien og skær buketterne i mundrette stykker.

Kog pastaen efter den angivende tid på pakken. Tilsæt broccoli-buketterne til gryden med pasta, når der er ca. 5 minutter tilbage og kog broccolien sammen med pastaen.

Når pasta og broccoli er kogt hældes ca. 5 dl kogevand fra pastaen i et decilitermål. Pastaen med broccoli hældes over i et dørs slag.

Stil gryden tilbage på varmen og kom smøreosten i gryden ved lav varme så osten smelter. Tilsæt kogevandet lidt af gangen mens osten smelter indtil ostesovsen har den ønskede tykkelse. Lad sovsen småkoge et øjeblik og hæld pastaen og broccolien tilbage i gryden og bland det med ostesovsen.

Servér sammen med den ovnbagte laks.



Ca. 1673 kcal

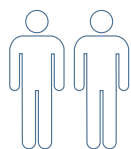


Ca. 2580 kcal



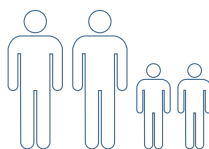
Lasagne

45 min



Ingredienser

Lasagnen fra tirsdag



Ingredienser

Lasagnen fra tirsdag

Fremgangsmåde

Sæt fadet med lasagne i den kolde ovn. Tænd ovnen på 180 grader almindelig ovn. På denne måde varmes lasagnen op sammen med ovnen.

Varm lasagnen i ovnen ca. 30-45 minutter.

Mærk om lasagnen er varm ved at stikke en gaffel ned i lasagnen i 30 sekunder og mærk derefter på gafflen om den er varm.

Lasagnen kan også nydes kold.



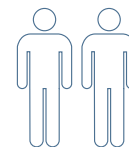
Ca. 1379 kcal



Ca. 1431 kcal



Indkøbsliste: uge 3



Vare

1 færdig aspargessuppe
1 hvidløgsflute
200 g champignon
250 ml madlavningsfløde
500 g pasta
500 g hakket oksekød
3 gulerødder
1 bladselleri
1 dåse tomatpasta
2 dåser hakkede tomater
1 bøtte mornaysauce
1 pose revet ost
Lasagneplader
1 broccoli
2 laksefileter
1 bakke smøreost med smag

Eventuelt:

Kødboller

Note

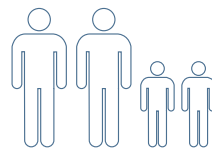
Til suppen søndag

Tjek om du allerede har:

2 løg
2 fed hvidløg
Grøntsagsbouillon
Cintronsaft
Salt
Peber
Olie
Basilikum



Indkøbsliste: uge 3



Vare

1 færdig aspargessuppe
2 hvidløgsflute
250 g champignon
500 ml madlavningsfløde
1 kg pasta
800 g hakket oksekød
5 gulerødder
1 bladselleri
1 dåse tomatpasta
2 dåser hakkede tomater
1 bøtte mornaysauce
1 pose revet ost
Lasagneplader
1 broccoli
4 laksefileter
1 bakke smøreost med smag

Eventuelt:

Kødboller

Note

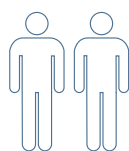
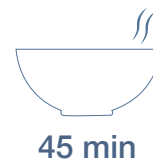
Til suppen søndag

Tjek om du allerede har:

4 løg
3 fed hvidløg
Grøntsagsbouillon
Cintronsaft
Salt
Peber
Olie
Basilikum



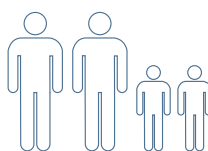
Grøntsagssuppe



Ingredienser

3 gulerødder
2 stilk bladselleri
1 squash
2 mellemstore kartofler
1 løg
7 dl grøntsagsbouillon
Salt
Peber
Olie

Evt. 1 kyllingebryst



Ingredienser

4 gulerødder
3 stilk bladselleri
1 squash
4 mellemstore kartofler
2 løg
1 liter grøntsagsbouillon
Salt
Peber
Olie

Evt. 2 styk kyllingebryst

Fremgangsmåde

Skyl grøntsagerne. Skræl gulerødder og skær dem i tykke skiver. Skær bladselleri og squash i skiver. Skræl kartoflerne og skær dem i store tern. Skær løget i mindre stykker.

Varm olien i en gryde og kom grøntsagerne og løg i. Steg dem under låg i ca. 5 minutter. Rør i grøntsagerne engang imellem, så det ikke brænder på.

Hæld grøntsagsbouillon i gryden og kog suppen ved lav varme i ca. 25 minutter.

Tag suppen af varmen og blend med en stavblender. Stil suppen tilbage på varmen og smag til med salt og peber.

Eventuelt: Skær kyllingebryst i små stykker og steg det på panden. Tilsæt det suppen til sidst.



Ca. 269 kcal

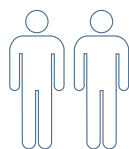


Ca. 339 kcal



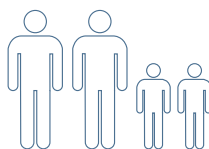
Ovnbagte falafler m. pitabrød og tzatziki

60 min



Ingredienser

1 dåse kikærter
1 fed hvidløg
½ dl olie
½ tsk stødt koriander
½ tsk basilikum
½ tsk paprika
1 spsk spidskommen
Citronsaft
1 spsk tahin
Pitabrød
100 g feta
2 store tomater
3 dl skyr
1 agurk
1 fed hvidløg til tzatziki



Ingredienser

2 dåser kikærter
2 fed hvidløg
1 dl olie
1 tsk koriander
1 tsk basilikum
1 tsk paprika
2 spsk spidskommen
Citronsaft
2 spsk tahin
Pitabrød
200 g feta
4 store tomater
5 dl skyr
2 agurker
2 fed hvidløg til tzatziki

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader almindelig ovn.
Hæld vandet fra kikærterne og put dem i en bøtte til at stavblende eller i en blender.
Tilsæt krydderierne, olie, lidt citronsaft, tahin og pres hvidløg i.
Blend alle ingredienserne sammen.
Tag en bradepande og fordel massen i små flade kager på pladen. Bag falaflerne i ovnen et kvarter på hver side.

Skyl agurk og riv den på et rivejern. Pres vandet ud af strimlerne ved at knuge det i hånden og put strimlerne i en skål. Tilsæt skyr og hvidløg og bland det sammen. Smag til med salt og peber.

Skær tomaterne i skiver og fetaen i mindre stykker.
Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken.

Servér de ovnbagte falafler i pitabrødene med tomat og tzatziki.



Ca. 2000 kcal

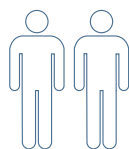


Ca. 3569 kcal



Hakkebøffer

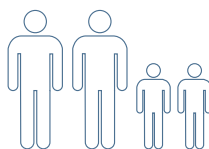
60 min



Ingredienser

250 g hakket oksekød
1 løg
500 g kartofler
Aioli
250 g frosne ærter
Timian
Salt
Peber
Olie

Evt. Aioli kan udskiftes med
f.eks. smøreost



Ingredienser

500 g hakket oksekød
2 løg
700 g kartofler
Aioli
400 g frosne ærter
Timian
Salt
Peber
Olie

Evt. Aioli kan udskiftes med
f.eks. smøreost

Tip: Aioli kan købes på glas i de fleste supermarkeder.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Skyl og skræl kartoflerne og skær dem i mundrette tern. Put ternene i en pose og bland med lidt olie. Fordel kartoflerne på en bradepande, drys timian udover og salt godt. Bag kartoflerne i ovnen i ca. 45 min. afhængigt af, hvor bagte man ønsker dem.

Skær løg i skiver og steg på panden i olie til de bliver bløde og karamelliserer. Fordel hakkekødet i lige portioner og form dem flade til bøffer. Krydr med salt og peber.

Kog ærterne efter anvisning på pakken.

Steg bøfferne på panden med løgene i kort tid - ca. 2-3 minutter på hver side afhængigt af, hvor rødt man ønsker sit kød.

Servér hakkebøfferne med kartofler og spis med aioli eller smøreost.



Ca. 1535 kcal



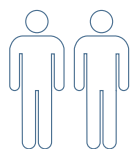
Ca. 3347 kcal



Bagt laks m. feta og tomatsalat



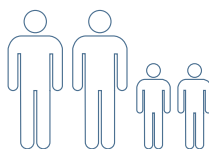
45 min



Ingredienser

2 laksefileter
150 g feta
2 dl skyr
3-4 store tomater
1 broccoli
Salt
Peber
Olie

Evt. Lidt kartofler man har tilovers fra de andre dage eller brød



Ingredienser

4 laksefileter
200 g feta
4 dl skyr
5 store tomater
2 broccoli
Salt
Peber
Olie

Evt. Lidt kartofler man har tilovers fra de andre dage eller brød

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 grader almindelig ovn.

Smør et fad med lidt olie og placer laksefileterne i fadet. Salt laksen.

Tag lidt under halvdelen af fetaen og mos det med en gaffel i en skål. Tilsæt skyr og bland det sammen med salt og peber til en fetacreme. Smør laksestykkerne med fetacremen så denne dækker det meste af laksen. Bag laksen i ovnen i 25-30 minutter.

Skær buketterne af broccolien og damp buketterne i 3-5 minutter i en gryde med 1cm vand i bunden.

Skær tomaterne i skiver.

Skær den resterende feta i tern og bland med tomaterne på en tallerken.

Servér den ovnbagte laks med tomatsalaten og de dampede broccolier.

Eventuelt: Kog kartoflerne eller varm brødet i ovnen efter anvisning på pakken.



Ca. 1009 kcal

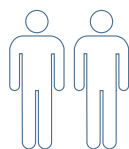


Ca. 1692 kcal



Tortilla

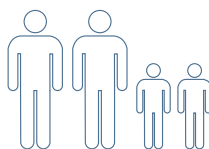
45 min



Ingredienser

250 g hakket oksekød
4 tortilla
1 rød peber
Majs
1 løg
1 fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater
Revet ost
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
Salt
Peber
Olie til stegning
Taco sauce
Avocado

Evt. Overskydende feta



Ingredienser

400 g hakket oksekød
6 tortilla
2 stk. rød peber
Majs
2 løg
2 fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater
Revet ost
Spidskommen
Stødt koriander
Paprika
Salt
Peber
Olie til stegning
Taco sauce
Avocado

Evt. Overskydende feta

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn.
Skyl rød peber og hak den i små stykker.
Hak løg og steg det i olie til det er gyldent. Tilsæt oksekød og hvidløg og steg kødet. Tilsæt krydderierne efter smag.
Tilsæt den røde peber og lad det stege et par minutter.
Tilsæt de hakkede tomater og majs og lad retten varme igennem et par minutter.
Tag et fad.
På et skærebræt fyldes kødsovsen i tortilla der rulles og placeres i fadet.
Til sidst drysses ost over de rullede tortilla.
Bag i ovnen til osten er gylden ca. 10-15 minutter.

Servér med taco sauce, avocado og eventuel feta og skyr, der kan være tilovers fra de andre dage.



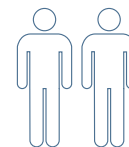
Ca. 2110 kcal



Ca. 2574 kcal



Indkøbsliste: uge 4



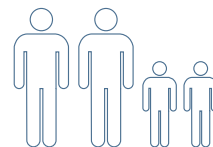
Vare	Note
3 gulerødder	
1 bladselleri	Tjek om du har bladselleri tilovers fra forrige uge
1 squash	
1 dåse kikærter	
Pitabrød	
500 g feta	Feta skal bruges både mandag og onsdag
6 tomater	og overskydende feta kan med fordel bruges
500 ml skyr	om torsdagen til tortilla
1 agurk	
500 g hakket oksekød	
500 g kartofler	To kartofler til suppen og resten om tirsdagen
Aioli	
250 g frosne ærter	
2 laksefileter	
1 broccoli	
Tortilla	
1 rød peber	
Majs	
1 dåse hakkede tomater	
1 pose revet ost	
Taco sauce	
Avocado	

Eventuelt:	Note
1 kyllingebryst	Til suppen søndag
Smøreost	I stedet for aioli til hakkebøffer
Brød	Til laksen om onsdagen

Tjek om du allerede har:

3 løg
3 fed hvidløg
Grøntsagsbouillon
Salt
Peber
Olie
Stødt koriander
Basilikum
Paprika
Spidskommen
Citronsaft
Tahin
Timian

Indkøbsliste: uge 4



Vare	Note
4 gulerødder	
1 bladselleri	Tjek om du har bladselleri tilovers fra forrige uge
1 squash	
2 dåser kikærter	
Pitabrød	
500g feta	Feta skal bruges både mandag og onsdag
9 tomater	og overskydende feta kan med fordel bruges
1 L skyr	om torsdagen til tortilla
2 agurker	
900 g hakket oksekød	
1 kg kartofler	Fire kartofler til suppen og resten om tirsdagen
Aioli	
400g frosne ærter	
4 laksefileter	
2 broccoli	
Tortilla	
2 røde peber	
Majs	
1 dåse hakkede tomater	
1 pose revet ost	
Taco sauce	
Avocado	

Eventuelt:	Note
2 stk. kyllingebryst	Til suppen søndag
Evt. smøreost	I stedet for aioli til hakkebøffer
Brød	Til laks om onsdagen

Tjek om du allerede har:

6 løg
6 fed vidløg
Grøntsagsbouillon
Salt
Peber
Olie
Stødt koriander
Basilikum
Paprika
Spidskommen
Citronsaft
Tahin
Timian