

UGEPLAN 07

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	1-2 kogte æg og ½ peber	1-2 spejlæg på ½ skive rugbrød samt ¼ agurk	Omelet af 1-2 æg og lidt mælk + ristede champignon	1-2 kogte æg og ¼ agurk	1-2 spejlæg på ½ skive rugbrød samt ¼ agurk	Skipperskræk omelet	Små banan-pandekager
Mellem	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.	Frugt eller lidt gnavegrønt.
Frokost	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Hønsesalat	Røget skinke-salatsandwich
Mellem	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Gnavegrønt eller lidt nødder (ca. 20 stk.)
Aften	Frisk grønt-kål-salat	Grydekylling med tomat	Grydekylling med tomat (resten fra i går)	Rispandekager	Lakselasagne	Fiskeroulade	Kartoffeltærte med svampe og spinat

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



SMÅ BANANPANDEKAGER

Ingredienser

1 stor eller 2 små modne bananer
4 æg
reven skal af 1 citron
evt. 1 tsk. vaniljesukker

Fremgangsmåde

Læg de skrællede æbler og de øvrige ingredienser i en skål eller blender.

Blendes med stavblender eller blenderen i et minut eller til indholdet er blendet jævnt.

Lad dejen hvile i 5 minutter.

Varm en pande op på middelvarme med lidt smør og bag små pandekager der vendes efter et til to minutter.

Serveres straks

SKIPPERSKÆK OMELET, 2 PERS.- 710 KCAL

Ingredienser

4 æg
75 g spinat
8 champignon i skiver
½ dl vand
½ spsk. smør
Salt efter smag

Fremgangsmåde

Skyl spinaten og ryst vandet godt ud af den og skær den i stykker.

Pisk æggene sammen, tilsæt vand og den hakkede spinat samt champignon og rør godt rundt. Smelt smørret på panden og hæld massen på. Steg på lav varme indtil den er næsten fast på overfladen og vend og steg 1 min. mere. Voila! Så er der morgenmad.

Lav evt. dobbeltportion og tag resten med til frokost.

Du kan variere denne omelet med alverdens grøntsager, prøv f.eks. porrer, broccoli eller grønne bønner.

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



HØNSESALAT, 2 PERS.- 628 KCAL

Ingredienser:

150 g stegt kylling
50 g champignon
1 skalotteløg
1/4 agurk
2 tomater
1 avokado
100 g skyr
20 g mayonnaise
1 knivspids stødt chili
½ tsk. karry
lidt citronsaft
salt og peber
Tilbehør: Ristet fuldkornsrugbrød

Fremgangsmåde:

Riv squash og skær champignon i tynde skiver eller tern. Hag løg, agurk, tomat og avokado fint. Skær kylling i små tern/strimler. Rør alle ingredienserne sammen. Smag til med citronsaft, salt og peber.
Serveres på ristet rugbrød

RØGET SKINKESALATSANDWICH, 2 PERS.- 294 KCAL

Ingredienser:

8 skiver røget skinke
4 skiver fuldkornsrugbrød
Sennep efter smag
2 tynde skiver fedtfattig schweizerost eller lign.
1 tomat
1/3 agurk

Fremgangsmåde:

Fordel skiverne af skinke på to af brødsiverne, smør sennep på og læg osten øverst

Stil brødene under en varm grill, til osten bobler.

Skær tomat og agurk i små tern. Læg derefter grønsagerne på og den anden skive brød ovenpå. Brødet suger grønsags- og kødsaften op og noget af den smeltede ost.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



FRISK GRØNKÅLSSALAT, 2-4 PERS.- 1355 KCAL

Ingredienser:

200g savojkål
200g spinat
2 spsk. sesamfrø
100g hele smuttede mandler
lidt rapsolie
salt
4 økologiske appelsiner

Marinade:

saft af appelsinresterne
saft af 1 citron
2 spsk. honning
2 spsk. æblecidereddike eller lign cidereddike
1 fed hakket eller presset hvidløg
½ dl koldpresset rapsolie
salt
peber

Fremgangsmåde:

Fjern de yderste grønne blade fra savojkålen. Snit de to slags kål så fint som muligt, gerne under 2 mm. kom kålen i koldt vand for at trække sprødhed.

Rist sesamfrøene på en varm pande til de springer og er gyldne. Vend mandlerne med lidt olie og salt og rist dem gyldne ved svag varme enten på en pande eller i ovnen ved 150 grader og husk at ryste dem undervejs.

Skær skallen af appelsinerne med en tyndskræller og pas på ikke at få det hvid med. Snit så appelsinerne i så fine strimler som muligt. Fjern resten af skrællen fra appelsinen med en kniv. Skær derefter appelsinerne i fileter.

Marinade:

Pres saften af appelsinresterne ned i en gryde sammen med citrussaften. Kog ind til halve og køl ned. Kom citrussaften i en blender sammen med, honning, eddike og hvidløg. Kør dressingen med rapsolie og smag til med salt og peber og evt. lidt frisk citronsaft.

Vend kålen med dressingen, strimlerne af appelsinskal og sesamfrø. Anret råkosten på et stort fad og fordel appelsinfileterne og mandlerne på toppen.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRYDEKYLLING MED TOMAT, TIL 2 DAGE ELLER 4 PERS.- 1700 KCAL

Ingredienser:

1 kylling
½ tsk. karry
1 løg
2 peberfrugter
2 dåser flåede tomater
1 lille dåse tomatpuré
2 spsk. olie
paprika, cayennepeber, salt, peber efter behag
1 broccoli
2 gulerødder
1 rød peberfrugt

Fremgangsmåde:

Kyllingen koges i få minutter i lidt vand (et par centimeter i bunden af gryden). Tilsæt lidt karry. Når kyllingeskindet er hvidt, tages kyllingen op af gryden. Løg, tomater, tomatpuré og peberfrugter blendes til en puré.

Hæld olie i gryden. Når olien er varm, hældes pureen i og steges godt igennem (5-8 min). Smag til med krydderierne. Kom kyllingen i og kog det hele til kyllingen er gennemkogt og mør (ca. 30 min.)

Broccoli skæres i meget små buketter, gulerødderne og peberfrugt hakkes fint. Steges på pande i olie tilsat chili eller en anden af din favoritkrydderier. Smages til med salt og peber. Kyllingen serveres med stegte grøntsager.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



RISPANDEKAGER, 2 PERS. 752 KCAL

Ingredienser:

3 1/2 dl mælk
1/2 tsk. salt
4 æg
170 g fuldkornsrismel. Alternativt majsmel eller boghvedemel

Fyld pr. pandekage:

Et tynd lag mayonnaise eller creamefraise
2 skiver røget laks eller din favorit pålæg eller fisk.
Fint strimlet icebergsalat
Lidt rucola
3 champignon i skiver
Revet gulerod
Tynde skiver agurk og løg

Fremgangsmåde:

Bland mejs og fuldkornsmel og salt i en skål. Pisk mælken i og derefter æggene. Stil dejen køligt i en halv time.
Pisk blandingen op, bag pandekagerne ved jævn varme i 2-3 min på hver side.
Læg fyldet på pandekagen og rul den sammen.

LAKSELASAGNE, 2 PERS.- 1382 KCAL

Ingredienser:

10-15 savojkål blade
400g laksefilet, uden skind
400g frossen, helbladet spinat
5 tomater

Sauce:

3 dl letmælk
100g reven mozarella ost
1/2 tsk. muskatnød
1 tsk. salt
1/2 tsk. peber
1 dåse hakkede og flåede tomater
Olie til fadet

Fremgangsmåde:

Hvidkålsbladene klippes i samme form som lasagneplader og koges i ca. 10 minutter, hvorefter de lægges på et stykke køkkenrulle og afdryppes.

Smør et ildfast fad med olie. Laksen skæres i meget fine, tynde skiver. Ligeledes tomaterne. Herefter lægges et lag spinat, dernæst laks, så tomat og afslut med kålblade, så de dækker. Lav endnu et lag på samme måde.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



FISKEROULADE, 2 PERS.- 705 KCAL

Ingredienser:

6 store rødspættefile
1 skalotteløg
50 g rejer
3 spsk. piskefløde
100 g dampet spinat
1 håndfuld ruccola
10 rejer til pynt
dild
1 citron (der bruges kun lidt saft)
salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde:

Kom 2 af rødspættefilerne i blenderen sammen med rejer, groftskåret løg, piskefløde, salt og peber. Blend til farsen er ensartet og cremet.

Læg 4 rødspættefiler på et stort stykke stanniol. Læg dem hoved mod hale med bensen (den ujævne side) opad og med et lille overlæg så de tilsammen danner et helt firkantet stykke. Smør farsen på så det dækker hele fiskestykket.

Pres den dampede spinat fri for vand. Hak den groft med en kniv. Kom den på en varm pande med et dryp olivenolie og rist den, mens du krydrer med salt og peber. Dels får den en pikant smag, dels opnår du, at det sidste vand fordamper. Lad den køle lidt af, så du kan røre ved den.

Fordel spinaten med hænderne over hele rouladen. Rul den sammen så stramt som muligt. Det gøres lettest ved at tage fat i stanniolen fjernest fra dig og trække mod dig selv, mens du sørger for at rouladen folder/ruller sig pænt. Luk stanniolen i begge ender ved at dreje rundt.

Læg pakken i et ovnfast fad eller en franskbrødsform og hæld kogende vand ved, så det når halvt op ad rouladen. Bag den ved 180 grader i 20 min. Vandet formindsker tyngdekraften og er med til at rouladen bibeholder sin runde form. Tag den ud og afkøl. Vend den rundt mens den afkøler.

Anret fiskerouladen skåret i skiver på en bund af ruccola. Pynt ovenpå med lidt dild og et par både citron.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



KARTOFFELTÆRTE MED SVAMPE OG SPINAT, 2 PERS.- 365 KCAL

Ingredienser:

2 store kartofler
8 stk. champignon i skiver
200 g fintskåret spinat
1/2 løg, finthakket
1 spsk. fromage fraise
1 æg

Blandet salat
1 bdt. rucolasalat
1/4 icebergsalat
1 potte purløg
1 agurk
1 tomat i både

Fremgangsmåde:

1. Skræl og riv kartoflerne og bland dem med rensset og skåret spinat samt de skivede champignon.
2. Skalotteløg, fromage frais og æg røres sammen inden det blandes grundigt med kartoffelmassen. Tilsæt salt og peber. Kom blandingen i små tærteforme.
3. Tærterne skal bage i en 190 grader varm ovn til de er gyldne – ca. 35 minutter.
4. Server tærten med blandt salat

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



KØD OG LINSER I CHILISAUCE, 2 PERS.- 1340 KCAL

Ingredienser:

350 hakket kød af okse, lam eller kylling
1 spsk. olivenolie eller rapsolie til stegning
1 løg, hakket
1 porrer, i tynde ringe
1 lille rød peberfrugt, i små terninger
3 forårsløg, i ringe
1 fed hvidløg, finthakket
1 ds linser (brune, grønne eller røde)
1 dåse (ca. 125 g) tomatpure
4 dl vand
1 spsk. chilipulver
2 tsk. salt
1 tsk. tørret merian
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret basilikum
1/2 tsk. peber
1 tsk. koldpresset hørfrøolie
2 dl reven parmesanost
Cremefraiche 18 %

Fremgangsmåde:

Brun det hakkede kød på en tør stegepande. Smuldr det godt med en gaffel. Varm olien op og steg løg, porre, peberfrugt, forårsløg og hvidløg ved middel varme, til løgene er bløde, ca. 8 minutter.

Rør kød, linser, tomatpure, vand og krydderier i og lad retten småkoge under låg ca. 1 time.

Rør i den en gang imellem. Kom osten i og lad retten koge uden låg, til den får en tykkere konsistens. Server med cremefraiche.

INDKØBSLISTER



INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

2 bananer
1 citron
4 øko appelsiner
600 g spinat
2 skalotteløg
1 hvidløg
2 løg
2 agurker
9 tomater
1 avokado
1 savojkål
1 bk ruccula
1 dild
1 purløg
3 peberfrugt
1 broccoli
1 kg gulerødder
1 icebergsalat
2 bagekartofler
250 g champignon

Der er også gnavegrønt og frugt som kan bruges til mellemmåltiderne

INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

20 æg
150 g stegt kylling
1 pk røget skinke i skiver
6 rødspættefileter
50 g rejer
1 kylling
400 g laksefilet
4 skiver røget laks
mayonnaise
fuldkornsrugbrød
ost i skiver
100 g revet ost
100 g mandler
3 ds flåede tomater
400 g frossen spinat
fuldkornsrismel (170 g)
sesamfrø
mælk

Krydderier som muskatnød, karry, paprika, cayennepeber, chillipulver, salt og peber