

# UGEPLAN 04

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	2 kogte æg og ½ peber	2 spejlæg på ½ skive rugbrød	Omelet af 2 æg og lidt mælk + 1 tomat	2 kogte æg og ½ peber	2 spejlæg på ½ skive rugbrød	Brunch-pandekager	Som i vil
Mellem	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Frokost	Rest fra i går aftes	Rest fra i går aftes	Rest fra i går aftes	Rest fra i går aftes	Rest fra i går aftes	Salad Nicoise	Grønne ruller
Mellem	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)
Aften	Timianstegt kalkunbryst	Smagfulde kødboller	Millionbøf	Pitabrød	Kylling i peanutsauce	Persillestegt rødspætte	Bacon-cheese burger

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## **BRUNCHPANDEKAGER TIL WEEKENDEN (8-10 STK.) GEM EVT. ET PAR STYKKER TIL MELLEMMÅLTID.**

### **Ingredienser**

4 æg  
250 g hytteost (4 %)  
1 spsk. honning  
2 spsk. loppefrøskaller  
revet skal af citron  
evt. 1 tsk. stødt kardemomme.

Topping  
150 g skyr eller græsk yoghurt.  
1 tsk. vaniljepulver  
1 dl. hindbær eller anden bær (friske eller optøede)

### **Fremgangsmåde**

Start med topping:

Giv bærrerne et hurtigt opkog sammen med vaniljen og lad den køle af.

Når bærrerne af afkølet vendes de i skyr.

Ønsker du en lidt sødere variant kan du tilsætte 1 tsk. Sukrin.

### **Pandekagerne:**

Giv æg og hytteost en tur i blenderen eller med stavblender i 1 minut.

Tilsæt resten af ingredienserne og blend yderligere 1 minut.

Lad blandingen stå og hvile i 5 minutter

Varm panden og steg pandekagerne i smør eller kokosolie.

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## SALAD NICOISE

### Ingredienser:

100 g salat  
1 hårdkogt æg  
3 sorte oliven  
50 g rejer  
1 dåse tun olie eller vand  
1 tomat  
3 cm agurk i tern

### Dressing: (lav evt. dobbelt så du har til 2 gange)

2 spsk. ekstra Jomfru olivenolie  
1 spsk. vineddike  
½ tsk. dijonsennep  
1 fed knust hvidløg  
salt og peber

### Fremgangsmåde:

Dressingen piskes eller rystes sammen i en melryster.

Salaten rives i stykker.

Æg og tomat skæres i både.

Agurk skæres i tern.

Det hele anrettes flot i en tallerken og dressingen hældes over til sidst.

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## GRØNNE RULLER

Denne opskrift er til 20 ruller – nok til 4 personer eller 2 x frokoster

### Ingredienser:

1/3 Spidskål  
1/2 Peberfrugt  
1 Gulerødder  
100 g Agurk  
2 spsk. Sojasauce  
Citronsaft af en 1/2 citron  
50 g. Ingefær  
1/2 Chili peber  
Olivenolie  
Risepapir

Du kan også putte bønnespire, avokado, mango, eller andet du ønsker i rullen.

### Fremgangsmåde:

Skyl grøntsagerne og krydderurterne. Skær grøntsagerne i lange tynde strimler i ca. 6 cm. længde.

Hak peanutsene

Hak ingefær fint. Flæk chilien, fjern kernerne og hak den fint.

Pres citronen.

Bland alle ingredienserne og smag dippen til med salt og peber

Kom et risepapir en stor skål med koldt vand og lad den ligge ca. 1 minut, til den er let bøjelig

Tag risepapir op af vandet og kom en håndfuld grøntsager, lidt krydderurter og til sidst lidt peanuts på

Fold risepapiret stramt om indholdet som små pakker og skær dem evt. over på midten, så man kan se hvad der er i dem

# OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTID



## ÆGGESALAT OG PEBERFRUGT

Til 2 personer

### Ingredienser:

4 spsk. mayonnaise  
1 spsk. karry  
lidt salt  
5 hårdkogte æg  
1 moden avokado  
2 røde peberfrugter

### Fremgangsmåde:

Bland mayonnaise med karry og salt.  
Æg og avokado skæres i små tern og blandes i karrymayonnaisen.

Rens peberfrugterne og skær dem i passende stykker. Spis æggesalaten oven på eller ved siden af peberfrugterne

## ENERGIKUGLER

Denne opskrift giver 15-20 styk

### Ingredienser:

2 dl græskarkerner  
2 mandler  
2 dl sultan-rosiner (de lyse)  
16 tørrede dadler  
2 knivspids vaniljepulver  
2 tsk. valnøddeolie  
10 dråber citronolie eller reven skal af 1 citron  
En anelse salt  
2 spsk. græskarkerner, grofthakket. De skal ikke med i maskinen, men skal bruges til at rulle de færdige kugler i.

### Fremgangsmåde:

Rist græskarkernerne på en ret varm pande under konstant bevægelse. De må ikke få for meget, da det risikerer at ødelægge fedtstofferne i dem.

Kom græskarkerner og de øvrige ingredienser i en foodprocessor eller køkkenmaskine, og kør den til en jævn og blød konsistens. Form dem som kugler, og nyd dem, og hvad de kan bidrage med af love.

Resten skal stå køligt til næste gang. Om det er en time eller et døgn.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## **SENE MÅLTIDER GØR DIG MINDRE UDHVILET**

Spiser du for et større måltid lige inden du går i seng, bruger kroppen natten til at fordøje måltidet. Det medvirker til at genopbygningen af muskler, hud, hår, negle, hjerneceller osv. tilsidesættes.

Kroppens energi bruges til at fordøje maden. Du vågner derfor mindre udhvilet, og sover heller ikke så godt.

Omvendt skal du naturligvis gå sulten i seng. Spis i stedet ganske lidt, fx en banan og drik lidt vand.

## **TIMIANSTEGT KALKUNBRYST (ELLER KYLLINGEBRYST) MED PASTA OG GRØNSAGER (1 PERS.)**

### **Ingredienser:**

300 g kalkun- eller kyllingebryst  
6 mellemstore gulerødder  
1 broccoli  
1 peberfrugt  
3 tomater  
50 g frisk pasta  
2 spsk. Olie  
1 tsk. Timian  
Paprika, salt, peber

### **Fremgangsmåde:**

Kødet deles i passende stykker. Steges i olie og timian i 2-4 minutter, på hver side, ved middelstærk varme. Skru derefter ned på jævn varme og tilsæt gulerødderne og broccoli i små buketter.

Peberfrugt skæres i ringe og blandes med tomaterne, som er skåret i halve både. Denne salat anrettes i en lille salatskål.

Den friske pasta koges 2-3 minutter, vandet sies fra og den anrettes på tallerken. Kalkun/gulerodsblandingen hældes over.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## SMAGFULDE KØDBOLLER OG LÆKRE BLOMKÅLSRIS

### Ingredienser:

#### Kødboller:

300 g hakket oksekød  
1 finthakket løg  
2 fed hvidløg  
1 håndfuld finthakket bredbladet persille  
1 tsk. paprika  
1 spsk. finthakket ingefær  
½ tsk. kanel  
evt. ½ tsk. cayennepeber  
2 æg  
2 tsk. loppefrøskaller  
2 tsk. salt  
friskkværnet peber

#### Blomkålsris:

1/2 blomkål  
en lille håndfuld bredbladet persille  
skal af 2 citroner rives  
150 g mandler  
lidt salt  
2-3 spsk. olie til stegning

### Fremgangsmåde:

#### Kødboller:

Rør alle ingredienserne godt sammen. Lad det hvile lidt.

Varm en pande op med smør eller kokosolie.  
Form kødbollerne med en ske og steg dem gyldne på begge sider.

#### Blomkålsris:

Skær blomkål i buketter og kør dem med persille og citronskal i en foodprocessor til den er fin og jævn.  
Steg mandlerne til de begynder at tage farve. Lad dem køle lidt og hak dem groft.

Server blomkålsrisene pyntet med mandler til kødbollerne.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## MILLIONBØF

### Ingredienser:

300 magert hakket kød  
3 løg  
2 dl. Tomatketchup  
1 ds. Flåede tomater  
1 fed hvidløg  
1 spsk. Maizenamel  
2 squash  
½ agurk  
150 g kogte fuldkornsris  
3 dl. Vand  
1 skefuld olie  
Chili, salt, peber

### Fremgangsmåde:

Risene koges uden låg i 12 minutter i 3 dl. vand, og trækker med låg i yderligere 12 minutter. Vendes med ske og er klar til servering. Hvidløget hakkes og svitses kort tid i olien, kødet steges, løget fint hakkes og tilsættes. Tomatketchup og flåede tomater tilsættes. Retten jævnes med Maizena og simrer i 5 minutter.

Serveres med salat af hakket squash og agurk.

## PITABRØD MED FYLD

### Ingredienser:

300 g kalkunkød  
200 g blanding af:  
Champignon, tomat  
løg, peberfrugt  
salat  
2 pitabrød (grove)  
½ dl. fløde 9%  
2 blegselleri stængler  
1 skefuld olie  
citron, paprika, salt, peber

### Fremgangsmåde:

Kødet skæres i strimler og svitses i olien.

Grøntsagerne fint skæres og anrettes separat i små skåle.

Pitabrødene varmes i ovnen eller på brødrister.

Fløden blandes med finthakket blegselleri, citron og krydderier. Pitabrødene fyldes med kød og grøntsagsblandingen og flødedressingen tilsættes.



# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## KYLLING I CREMET PEANUTSAUCE

### Ingredienser:

300 g kyllingefilet

1/2 blomkål

### Peanutsauce:

1 tsk. Karrypasta

1 dl kokosmælk

1 dl fløde 9 %

saft af 1/2 citron

4 spsk. peanutbutter

smør eller kokosolie til stegning

salt og peber

### Fremgangsmåde:

Skær kyllingefileterne i tern og gennemsteg dem på en pande ved middelvarme i smør eller kokosolie.

Varmt smør eller kokosolie på panden og tilsæt karrypastaen. Lad den riste lidt.

Tilsæt kokosmælk, fløde, citronsaft og peanutbutter og rør til saucen har en ensartet konsistens.

Tilsæt kyllingeterne og lad det hele simre lidt.

Riv blomkålen fint i en foodprocessor. Kom det i en skål og hæld kogende vand over.

Lad det stå i 1-2 minutter.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## **PERSILLESTEGT RØDSPÆTTE MED ASPARGESKARTOFLER OG GRØNTSAGER (1 PERS.)**

### **Ingredienser:**

300 g rødspættefilet  
1 spsk. Olie  
200 g små kartofler  
1 stk. broccoli  
2 dl. Skummetmælk  
1 dl. Vand  
2 skefuld Maizenamel  
100 g champignon  
100 g agurk  
Persille  
Citron, salt, peber

### **Fremgangsmåde:**

Kartoflerne koges i 15-20 minutter, alt efter størrelse.

Fisken steges i olien iblandet finthakket persille.

Broccolien udskæres til småstykker og dampes eller koges 2 minutter.

Vandet herfra jævnes med maizena/skummetmælk blanding.

Server fisken dampende varm, med citronbåde og brøndkarse.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## BACON CHEESEBURGER A ´LA KNUDSEN

Start med at tænde ovnen på 200 grader

### Ingredienser:

#### Burgerbolle:

½ blomkålshoved  
1 lille gulerod  
½ dl hasselnødder  
1 spsk. loppefrøskaller  
1 lille håndfuld bredbladet persille  
1 æg  
30 g revet ost  
1 tsk. timian  
1 tsk. salt  
peber

#### Bøf og tilbehør:

75 g bacon  
300 g hakket oksekød  
1 æg  
ketchup  
40 g reven ost  
Spinatblade  
1 løg  
2 tomater

### Fremgangsmåde:

#### Burgerbolle:

Mal nødderne til mel i foodprocessoren og tilsæt de øvrige ingredienser. Kør den ensartet og jævn. Fordel dejen til små tykke brød og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Når burgerbollerne er færdige, lægges bacon på bagepapiret. Steg dem sprøde i ovnen i ca. 15 minutter. Læg dem herefter på køkkenrulle for at dryppe af.

#### Bøfferne:

Oksekød, æg, ½ dl ketchup, revet ost og salt og peber røres godt sammen. Formes og steges på panden.

Byg din burger med bacon, løgringe, tomat og salat.

# INDKØBSLISTER



## INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

5 økologiske citroner  
1 Iceberg salat  
6 tomater  
4 agurker  
1 bakke baby spinat  
4 løg  
1 avokado  
4 peberfrugt  
2 kg gulerødder  
1 spidskål  
1 knold ingefær  
1 rød chili  
1 bundt bredbladet persille  
2 broccoli  
200 g små kartofler  
1 bakke champignon  
1 hvidløg  
2 squash  
1 blegselleri

## INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

2 bakker æg

Honning  
125 g hytteost  
150 g skyr naturel  
1 dl fløde 9%  
70 g revet ost  
1 lille dåse kokosmælk  
Loppefrøskaller (bruges i flere opskrifter)  
Evt. lidt frosne bær  
Oliven  
50 g rejer  
1 ds tun  
900 gram magert hakket oksekød  
900 gram kalkun eller kylling bryst (evt. 300/600 af hver)  
75 gram bacon  
Nødder, mandler og græskarkerner  
1 pakke rispapir til madlavning  
Ægte mayonnaise  
Lyse rosiner  
16 stk. dadler  
Fuldkornspasta  
Fuldkornsrís  
Peanutbutter  
1 ds flåede tomater