

UGEPLAN 02

	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	Røræg med spinat	Som i vil
Mellem	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt
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	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Hønsesalat
Mellem	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg forslaget eller lidt nødder (ca. 20 stk.)
Aften	Hot & sour suppe med rejer	Spinat i kylling og tomatkompot	Grøntsags gratin	Broccolifrikadeller	Gylden kylling med gylden sauce	Grillet torsk med citronmarinade	Laks med fennikel og tomat

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



RØRÆG MED SPINAT, 2 PERS.- 822 KCAL

Ingredienser

4 æg
2 spsk. smør
1 tsk. karry
1 tsk. gurkemeje
slat og peber
200g. friske spinatblade
100g. iceberg salat i strimler
100 g skrællet agurk i tynde stænger
4 spsk. chiliolie

Fremgangsmåde

Pisk æggene sammen med salt og peber. Smelt smørret på panden og tilsæt karry og gurkemeje. Lad det bruse op.

Hæld æggene på panden og lav røræg.

Når det er næsten klar, tilsætter du spinaten, lægger låg på og lader det simre til det er klar.

Læg salaten og agurkerne på en tallerken, læg røræggene ovenpå, hæld 2 spsk. chiliolie over og nyd.

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN

HØNSESALAT, 2 PERS.- 628 KCAL

Ingredienser:

150 g kylling

1/4 squash

50 g champignon

1 forårsløg eller 1/2 rødløg

1/4 agurk

2 tomater

1 avokado

100 g skyr

20 g mayonnaise

1 knsp stødt chili

1/2 tsk. karry

lidt citronsaft

salt og peber

Tilbehør: Spis tomat, agurk og blomkål i små buketter til.

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.

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTID



KYLLINGEFILET MED HVIDLØGSSESAM

Ingredienser:

300 g inderfilet af kylling
2 spsk. sesamfrø
1-2 fed hvidløg
1 æg

Fremgangsmåde:

Pisk ægget og vend fileterne i først æg og derefter sesam. Krydr med salt og peber.

Varm en pande på middelvarme med olie eller smør og pres hvidløb i fedtstoffet. Steg fileterne til de er gennemstegte.

Lad kylling fileterne køle af og sæt dem i køleskabet – klar til at tage med til et godt mellemmåltid eller evt. frokost.

Spis 1 til 2 filetter sammen med en gulerod eller agurk.

Mellemmåltid: Forbedredes evt. søndag i forbindelse med aftensmaden

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



HOT & SOUR SUPPE MED REJER I ALT 275 KCAL

Ingredienser:

200 g. champignon i skiver
1 frisk chili
1 ¼ l. hønsebouillon
3 spsk. vineddike
3 spsk. soja
½ ds. bambusskud
125 g. frosne ærter
150 g. frosne rejer

Fremgangsmåde:

1. Champignoner og den finthakkede chili sættes over at koge med bouillon.
2. Tilsæt vineddike, soja og de fintsnittede bambusskud og lad det simre et par min.
3. Tilsæt ærter og rejer og lad det blive gennemvarmet.
4. Smag til med salt og peber.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



SPINAT I KYLLING OG TOMATKOMPOT

Ingredienser:

2-4 kyllingebryster
ca. 200g hel frisk spinat
2 skalotteløg
1 spsk. Smør
salt og friskkværnet peber
1 spsk. olivenolie
bredbladet persille til pynt

Fremgangsmåde:

Damp spinat og finthakket løg i 1 spsk. smør under åg i et par minutter. Krydr med salt og peber. Hæld blandingen i en sigte og pres vandet ud. Bank kyllingestykkerne flade. Det gøres lettest ved at komme dem i en rigeligt stor, klar plastikpose og slå let med en kødhammer. Læg en strimmel spinatblanding på. Krydr med salt og peber. Saml kyllingestykkerne med kødnåle eller tandstikker. Brun kyllingerne på panden i 1 spsk. olivenolie og krydr med salt og peber. Skru ned for varmen og læg låg på og lad retten simre i 10-15 min.

TOMATKOMPOT

Ingredienser:

4 modne tomater
1-2 fed hvidløg
1 spsk. Olivenolie

Fremgangsmåde:

Skær tomater i fine tern. Lun olien på en pande og kog de finthakkede hvidløg heri. Pas på at olien ikke bliver for varm. Hvidløgene må ikke brunes, fordi de så vil blive bitre i smagen. Tilsæt tomaterne og lad retten simre ved svag varme under låg i 10-15 min.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRØNTSAGS GRATIN 881 KCAL.

Ingredienser:

1 spidskål
1 bage kartoffel
2 gulerødder
2 løg
2 porrer
1 pastinak eller persillerod
2 hele æg
2 dl. skummetmælk
1 dl. hasselnødder
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Snit spidskål, løg, porrer og pastinak fint og skær kartoffel og gulerødder i fine tern.
2. Vend det hele i en gryde med salt og peber og lad væsken fra grøntsagerne sautere dem. Derefter skal grøntsagerne køle lidt af, mens æg og mælk røres sammen.
3. Bland grøntsagerne i æggeblandingen og kom den i portionsskåle eller i én stor skål. Rist hasselnødderne og læg dem ovenpå.
4. Bag gratinen i min. 40 min. ved 190 grader afhængig af størrelsen.

BROCCOLIFRIKADELLER 4 PERSONER – 1300 KCAL

Ingredienser:

500g hakket kyllingekød
3 æg
400g broccoli
1 dl. vand
2-3 store løg
1 spsk. smør eller olivenolie
2 tsk. havsalt
1 tsk. sort peber

Ristet fuldkornsrugbrød

Fremgangsmåde:

Blend broccolien sammen med vandet indtil broccolien er snittet helt fint.

Tilsæt kød, æg, mel og finsnittede løg.

Tilsæt salt og peber

Start med at stege en lille frikadelle og smag på den, om der mangler mere salt og peber.

Form så frikadellerne og steg på panden ved mellemhøj varme og server dem på den ristede rugbrød.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GYLDEN KYLLING MED GYLDEN SAUCE, 2 PERS. - 1081 KCAL

Ingredienser:

1 grillet kylling, delt i to
Saft fra 1 citron
Ekstra jomfruolie eller koldpresset rapsolie

500 g rosenkål

Gylden sauce:

3 æggeblommer
2 spsk. citronsaft
1/2 tsk. salt
1 knsp cayennepeber
3 1/2 spsk. smør, smeltet
2 spsk. tomatpure
1 tsk. koldpresse hørfrøolie

Fremgangsmåde:

Rengør og kog rosenkål i letsaltet vand i ca. 12 minutter.

Varm olie og citronsaft, læg kyllingen i og varm den forsigtigt op under låg. Vend den en gang, så skindet bliver sprødt.

Pisk æggeblommer lyse og pisk videre med citronsaft, salt, og cayennepeber. Pisk smørret, som skal være varmt i, så sauceen bliver tyk.

Rør tomatpure og hørfrøolie i og server sauceen til den varme kylling og rosenkål.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRILLET TORSK MED CITRONMARINADE, 2 PERS.- 480 KCAL

Ingredienser:

½ dl frisk appelsinsaft
1½ spsk. citronsaft
1 knsp. cayennepeber
2 hakkede fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
¾ dl vand
500g torskefilet (lys sej eller lign fisk kan også bruges)
2 spsk. finthakket purløg
1 spsk. finthakket timian

½ blomkål skåret i tynde skiver.
Revet citronskal citronen.
Resten af saften fra appelsinen
salt

Fremgangsmåde:

Bland en marinade af appelsin og citronsaft i en skål sammen med cayennepeber, hvidløg, olivenolie og vand. Læg fisken i et fad. Hæld marinaden over på nær ½ dl. Stil fisken i køleskabet i 15-30 minutter.

Citronskal og appelsinsaft fordeles på blomkålen i skiver og steges på middelvarme i lidt smør eller olivenolie. Drys med salt

Grillsteg eller steg fisken 3-4 minutter på hver side, mens du drypper den med marinaden. Fjern fisken fra grillen eller panden og hæld den resterende marinade over. Drys med purløg og timian.

Serverer fisken med den sprøde blomkål

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



LAKS MED FENNIKEL OG TOMAT, 2 PERS.- 575 KCAL

Ingredienser:

1 stor fennikel
3 store bøftomater
olivenolie til stegning
2 tsk. fennikelfrø
4 laksestykker eller laksesteaks (halvdelen gemmes til frokost i morgen)
friskmalet peber
salt
lidt citronsaft

Fremgangsmåde:

Skær fennikel i tynde skiver. Skær tomaterne i forholdsvis tykke skiver.

Svits først fennikel i olie i et par minutter sammen med fennikelfrø. Tag dem af panden, anret på et fad og hold det varmt ved at lægge et stykke folie over. Steg tomaterne på begge sider og læg dem hos fenniklen.

Enten steger du laksen eller også dampkoger du den i 10 min. Anret fisken på fennikel og tomat, krydr med salt og peber og pres lidt citronsaft hen over. Server med det samme.

INDKØBSLISTER



INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

250 g champignon
1 chilli
1 spidskål
1 bagekartoffel
1 kg gulerødder
5 løg
2 porer
1 pastinak
500 g rosenkål
1 broccoli
400 g spinat
2 skalotteløg
1 bund bredbladet persille
8 tomater
1 hvidløg
1 appelsin
2 citroner
1 bundt purløg
1 bundt timian
1 stor fennikel
3 bøftomater
1 iceberg salat

2 agurker
1 forårsløg eller rødløg.
1 pose af din ynglings frugt

INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

1 grillet kylling
500 g hakket kylling
300 g kylling inderfilet
6 kyllingebryster
500 g torsk eller lign fisk
4 stykker laksefilet
125 g frossen eller frisk rejer
Hønsbouillon
Vineddike
Sojaolie
1 ds bambusskud
150 g frosne ærter
2 bakker æg
Hasselnødder
Tomatpure
Fuldkornsrugbrød