MADPLAN
VINTER

4 UGER

ERNÆRINGSBEREGNEDE OPSKRIFTER

Lowcarb
LIVSSTIL

MAD I DENNE UGE:

MANDAG

Svensk pølseret
(mad til 2 dage)

TIRSDAG

Rester fra dagen før

ONSDAG

Brændende kærlighed med baontern og sukkerfri rødbeder

TORSDAG

Bagt blomkålsmos med koteletter

FREDAG

Kyllingemeatza

LØRDAG

Dampet broccoli, flæskesteg og brun sovs

SØNDAG

Æggewraps med rester af flæskestegen

Lowcarb
LIVSSTIL

SVENSK PØLSERET

PERSONER: 2
(MAD TIL 2 DAGE)

KCAL: 581
FEDT: 51 G.

KULHYDRAT: 14 G.
PROTEIN: 16 G.

Ingredienser

1 stor Kinaradise Ca. 7-800 g.
500 g. Pølser
1 stk. Løg
3 tsk. Paprika
2 spsk Tomatpasta
2½ dl. Fløde
Cayennepeber, salt, peber
Smør/olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

1. Skræl kinaradisen og skær i tern
2. Kog kinaradiseternene i letsaltet vand i 10-15 minutter til de er møre
3. Lad dem dryppe af og køle ned
4. Hak løget fint og svits dem i smør eller olivenolie til de er klare
5. Tilføj paprika og lad svitse med
6. Tilsæt pølser og kinaradise og lad dem svitse lidt med i gryden
7. Tilføj resten af ingredienserne og lad det simre 10-15 minutter mens sovsen tykner lidt
8. Smag til med salt, peber og andre krydderier

BRÆNDENDE KÆRLIGHED

MED BACONTERN OG SUKKERFRI RØDBEDER

PERSONER: 2

KCAL: 682

FEDT: 55 G.

KULHYDRAT: 14 G.

PROTEIN: 30 G.

Ingredienser

1 stk. blomkål

100 g. Buko flødeost (valgfri smag)

Salt og peber

Bacontern

Sukkerfri rødbeder

Fremgangsmåde

1. Blomkål fordeles i mindre buketter og koges møre i letsaltet vand
2. De kogte buketter kommes i foodprocessoren sammen med Buko og blendes godt
3. Mosen smages til med salt og peber
4. Serveres med sprødstegte bacontern og sukkerfri rødbeder
5. Eventuel blomkålsmos der bliver til overs kan gemmes til dagen efter

BAGT BLOMKÅLSMOS

MED KOTELETTER

PERSONER: 2

KCAL: 771

FEDT: 49 G.

KULHYDRAT: 15 G.

PROTEIN: 63 G.

Ingredienser

1 stk. Blomkålshoved

1 stk. Rød peberfrugt

100 g. Ost med god smag, revet

100 g. Ost til topping, revet

Salt, peber

2 koteletter

Olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

1. Rens blomkålshovedet og skær det i mindre buketter
2. Kog blomkålsbuketterne i letsaltet vand til de er møre - ca. 10 minutter
3. Hæld vandet fra blomkålsbuketterne og kom dem i en foodprocessor (eller blender) sammen med peberfrugt og den ene gang ost (den med smag). Blend det godt, til du har en helt blandet masse. Har du blomkålsmos til overs fra dagen før, kan du blende den med her, så den ikke går til spilde
4. Hæld den blendede mos i et ovnfast fad og top med den milde revne ost
5. Bag blomkålsmosen i en forvarmet ovn på 180 grader varmluft i ca. 20 minutter
6. Steg koteletterne på en pande i olivenolie med krydderier

KYLLINGEMEATZA

PERSONER: 2
(+ RESTER TIL FROKOST)

KCAL: 425
FEDT: 27 G.

KULHYDRAT: 12 G.
PROTEIN: 32 G.

Ingredienser

Pizzabund:

500 g. Kyllingefars
1 stk. Æg
100 g. Revet cheddar
Salt og peber

Topping:

100 g. Kyllingepølser
50 g. Frisk spinat
1 dl. Sukkerfri ketchup
100 g. Revet ost

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Bland kyllingefars med æg, revet ost, salt og peber
3. Læg bagepapir på en plads og fordel farsen herpå - jo tyndere, des "sprødere"
4. Forbag pizzabunden i 10 minutter
5. Lad pizzabunden køle lidt af og fordel herefter den sukkerfri ketchup på hele bunden
6. Fordel spinat på pizzaen
7. Skær pølser i stykker og fordel ovenpå spinaten
8. Riv ost til topping og drys ud på pizzaen
9. Bag pizzaen i 5-8 minutter

DAMPET BROCCOLI, FLÆSKESTEG OG BRUN SOVS

PERSONER: 2
(+ RESTER TIL I MORGEN)

KCAL: 935
FEDT: 74 G.

KULHYDRAT: 6,1 G.
PROTEIN: 63 G.

Ingredienser

1 stk. flæskesteg med svær
Groft salt

250 ml. fløde
1 stk. broccolihoved

Salt og peber
Sukrin+
Sovsekulør
Johannesbrødkernemel / konjakrod

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 225 grader C
2. Salt flæskesteget godt i sværene og læg den i et ovnfast fad med godt med vand under
3. Steg den til en kernetemperatur på 75 grader ~ 1-1,5 timer
4. For sprøde svær kan du et par gange undervejs hælde lidt af væden fra fadet over stegens svær
5. Skær broccoli i buketter og kog dem i letsaltet vand til de er kogte, men sprøde
6. Hæld 3-4 dl. af væden fra den færdige steg igennem en si og varm den op i en kasserolle
7. Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og sukrin+. Jævn evt. med johannesbrødkernemel
8. Tilføj evt. kulør for farvens skyld og smag til inden servering

ÆGGEWRAPS

MED RESTER AF FLÆSKESTEGEN

PERSONER: 2

KCAL: 694

FEDT: 49 G.

KULHYDRAT: 6,7 G.

PROTEIN: 46 G.

Ingredienser

4 stk. æg

50 g. Buko pikantost

2 spsk. Havrefiber/Pofiber

Salt, peber og andre krydderier

Smør til stegning

Fyld:

Flæskesteg fra dagen før

50 g. Buko pikantost

Salat

Fremgangsmåde

1. Pisk æg, Buko, havrefiber og krydderier sammen i en skål
2. Varm panden op og lad en klat smør smelte derpå
3. Hæld halvdelen af æggemassen på panden og lad den stege, til den er blevet fast
4. Vend æggewrappen med et par paletknive, så den også bliver stegt på den anden side
5. Hæld æggewrappen over på en tallerken og steg den anden æggewrap
6. Fyld begge æggewraps med hvad, du har lyst til. Jeg bruger ofte at smøre den med lidt Buko og komme salat, agurk og kød i, inden jeg lukker den med en kødnål

MAD I DENNE UGE:

MANDAG

Biksemad på blomkål med spejlæg

TIRSDAG

Fyldt spidskål med kødsovs

ONSDAG

Indianergryde

TORSDAG

Kålcarbonara

FREDAG

Mørbradbøffer i sennepssovs med dampet broccoli

LØRDAG

Boller i karry med blomkålsris
(mad til 2 dage)

SØNDAG

Rester fra dagen før

Lowcarb
LIVSSTIL

BIKSEMAD MED SPEJLÆG

PERSONER: 2

KCAL: 577

FEDT: 37 G.

KULHYDRAT: 10 G.

PROTEIN: 48 G.

Ingredienser

1/2 blomkålshoved (eller 1 lille)
300 g. Svinefars
1 stk. Løg
1 stk. Æg
1 spsk. Pofiber
4 æg til spejlæg
Salt, peber
Olivenolie til stegning
Evt. flydende fond

Jeg laver altid biksemad med hjemmelavede frikadeller, derfor er der også en opskrift på frikadeller her. Ellers kan man lave det med en hvilken som helst rest kød eller lignende

Fremgangsmåde

1. Snit løg og rør fars, halvdelen af løget, æg, salt og peber + evt. Pofiber
2. Steg frikadellerne på panden i olivenolie
3. Lad frikadellerne køle af og skær dem herefter i tern
4. Skær blomkål i mindre buketter
5. Varm en sauterpande op med olivenolie og steg resten af løget heri, til de er klare
6. Tilsæt blomkålsbuketterne og lad dem stege med, til de bliver møre
7. Tilsæt frikadelleternene og smag til med salt, peber og evt. fond
8. Server gerne med stegte spejlæg til

FYLDT SPIDSKÅL

PERSONER: 2

KCAL: 793

FEDT: 61 G.

KULHYDRAT: 20 G.

PROTEIN: 38 G.

Ingredienser

1 stk. spidskål delt i halve
250 g. hakket oksekød
0,5 stk. løg
2 spsk tomatpasta
1/4 L piskefløde
Indmaden af spidskålene

Paprika, karry, salt og peber
Vand
Bouillon

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Halver spidskålet, men lad stokken blive på for at holde kålene sammen
3. Fjern de inderste blade, så du får en fordybning i hver spidskål-del. Pas på med at tage for meget ud, men fjern så du har en god dyb skål
4. Snit indmaden fint og gem det til sovsen
5. Brun det hakkede oksekød i lidt olie. Tilsæt også løg og hvidløg, og lad det sautere med et par minutter
6. Tilsæt spidskål, paprika og karry sammen med vand, tomatpasta og evt. bouillon. Lad det simre 10-15 minutter og smag til
7. Fyld derefter kødsovs i hver halve spidskål og bag ca. 25 minutter

INDIANERGRYDE

PERSONER: 2

KCAL: 638

FEDT: 25 G.

KULHYDRAT: 16 G.

PROTEIN: 33 G.

Ingredienser

300 g. oksefars 14-18 %

1 stk. løg

2 fed hvidløg

25 g. tomatpasta

100 g. gulerod, revet

400 g. spidskål

Paprika, karry, salt og peber

Vand

Olivenolie

3 dl. Bouillon

Fremgangsmåde

1. Snit løg og hvidløg fint og svits det i en gryde i lidt olivenolie
2. Tilsæt krydderier og svits også dem godt af for at få smagen frem
3. Tilsæt kødet og brun det af oveni det andet
4. Tilsæt tomatpasta, spidskål og bouillon
5. Lad det simre i 10-15 minutter, til kålen er blevet blød og bouillonen er damet af
6. Smag til med krydderier. Hvis ønsket kan der tilsættes en klat smør for mere fedt og smag
7. Server evt. med en grøn salat til

KÅLCARBONARA

PERSONER: 2

KCAL: 1062

FEDT: 96 G.

KULHYDRAT: 17 G.

PROTEIN: 32 G.

Ingredienser

½ - 1 stk. spidskål (afhængig af størrelsen)

300 g. bacontern

1 stk. løg

250 ml. fløde

2 stk. æggeblommer

Salt og peber

Olivenolie

Fremgangsmåde

1. Bacontern og løg svitses i lidt olivenolie
2. Når de er svitset lidt, tilsættes spidskålen, der er snittet fint i strimler
3. Det får lov at stå og falde lidt sammen
4. Æggeblommer og fløde piskes sammen og hældes i gryden til kålen
5. Blandingen får herefter lov at stå og simre lidt tid og tykne i konsistensen under jævnlig omrøring
6. Smages til med salt og peber
7. Server med en grøn salat

MØRBRADBØFFER I SENNEPSSOVS

MED DAMPET BROCCOLI

PERSONER: 2

KCAL: 984

FEDT: 46 G.

KULHYDRAT: 9,6 G.

PROTEIN: 54 G.

Ingredienser

1 stk. svinemørbrad

1 stk. løg

250 ml. fløde

2 spsk dijonsennep

2 spsk sød fransk sennep

Salt og peber

Smør til stegning

1 stk. broccoli til servering

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Skær mørbrad i skiver af 2 cm. tykkelse og steg dem på en pande i lidt smør
3. Når mørbradskiverne er stegt, læg dem over i et ovnfast fad
4. Skær løget i skiver og steg det i resten af fedtstoffet på panden
5. Når løgene er klare, tilsæt fløde og de to slags sennep og lad det koge op
6. Smag til med sennep, salt og peber, mens sovsen simrer og tykner
7. Hæld sovsen over mørbradskiverne i fadet og sæt det i ovnen i 10-15 minutter
8. Imens så skær broccoli i mindre buketter og kog/damp dem let

BOLLER I KARRY
MED BLOMKÅLSRIS

PERSONER: 2
(+ TIL DAGEN EFTER)

KCAL: 726
FEDT: 59 G.

KULHYDRAT: 18 G.
PROTEIN: 32 G.

Ingredienser

Kødboller:

500 g. svinefars
1 stk. æg
1 stk. løg
2 dl. Pofiber
Salt og peber

Karrysovs:

½ L fløde
5 dl. kogevand fra kødbollerne
2 spsk. karry
50 g. smør
Salt og peber
Konjakrod /
johannesbrødkernemel

Fremgangsmåde

Kødboller:

1. Løg hakkes fint og blandes godt sammen med farsen, ægget, salt og peber
2. Farsen røres med pofiber til en passende fast konsistens
3. En gryde med vand og en smule karry bringes i kog
4. Kødbollerne formes med en teske til små runde boller og koges lidt efter lidt i vandet
5. De tages op, når de er kogte, og drypper af i en si - gem kogevandet!

Fortsættes på næste side

BOLLER I KARRY

MED BLOMKÅLSRIS

Ingredienser

Kødboller:

500 g. svinefars

1 stk. æg

1 stk. løg

2 dl. Pofiber

Salt og peber

Karrysovs:

½ L fløde

5 dl. kogevand fra kødbollerne

2 spsk. karry

50 g. smør

Salt og peber

Konjakrod /

johannesbrødkernemel

Fremgangsmåde

Karrysovs:

1. Smør smeltes i en gryde og karryen svitses heri
2. Der tilsættes fløde og 5 dl kogevand og smages til med salt, peber og evt. mere karry
3. Sovsen får lov at stå og simre lidt, mens den tykner
4. Hvis mere tykkelse er ønsket, kan der drysses lidt konjakrod / johannesbrødkernemel ud over sovsen og piskes grundigt
5. Når sovsen er, som den skal være, tilsættes kødbollerne og bliver varmet igennem

Som tilbehør serveres kogte blomkålsris

MAD I DENNE UGE:

MANDAG

Bagt spidskål med creme fraiche dip og frikadeller

TIRSDAG

Squashgetti med kødsovs
(mad til 2 dage)

ONSDAG

Rester fra dagen før

TORSDAG

Blomkålssalat med fyldt mørbrad

FREDAG

Hjemmelavet pizza med chilidressing og grøn salat

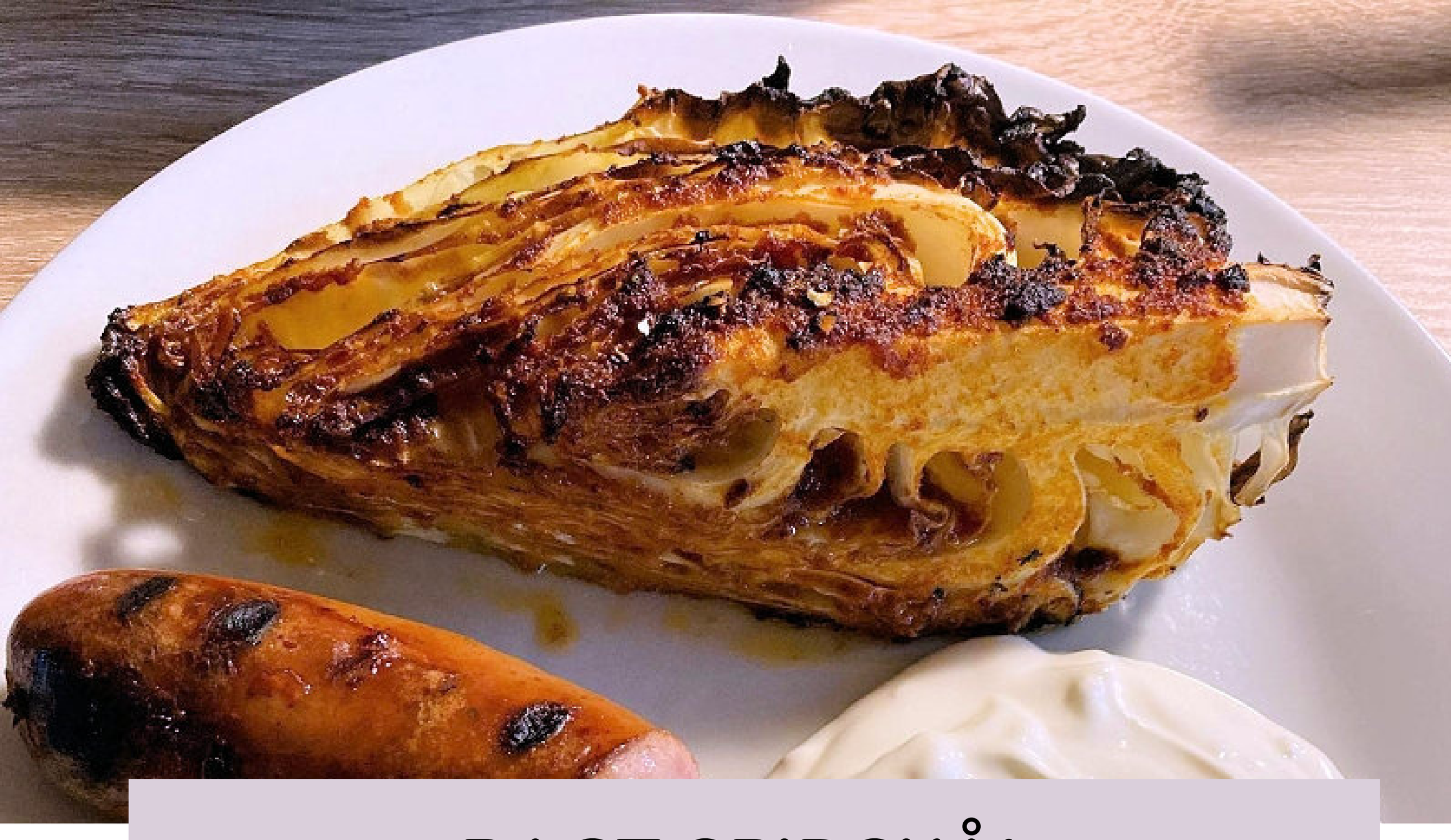
LØRDAG

Græskarsuppe med kødboller

SØNDAG

Fyldt squash med kødsovs og grøn salat

Lowcarb
LIVSSTIL



BAGT SPIDSKÅL

CREME FRAICHE DIP OG FRIKADELLER

PERSONER: 2
(+ LIDT OVERSKUDSDELLER)

KCAL: 693
FEDT: 48 G.

KULHYDRAT: 20 G.
PROTEIN: 41 G.

Ingredienser

1 stk. spidskål
500 g. svinefars
1 stk. æg
1 stk. løg
Salt, peber, Pofiber
Olivenolie til stegning og pensling

Dip:
200 g. creme fraiche 18 %
2 tsk Sukrin+
2 fed hvidløg, presset

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Skær spidskål i kvarte og pensl dem med olivenolie og krydderier
3. Bag i ovnen i 20-25 minutter
4. Hak løg fint og bland med fars, æg, salt, peber og Pofiber til ønsket konsistent
5. Steg på en pande i lidt olivenolie
6. Bland ingredienserne til dip og server den til

SQUASHGETTI MED KØDSOVS

PERSONER: 2
(+ TIL DAGEN EFTER)

KCAL: 565
FEDT: 40 G.

KULHYDRAT: 18 G.
PROTEIN: 33 G.

Ingredienser

500 g. oksefars
1 stk. løg
1 dåse hakket tomat
2 spsk tomatpasta
1/4 L fløde
50 g. flødeost, hvidløgssmag
Vand
Salt, peber, krydderier efter smag
Smør
2 stk. squash til squashgetti

Fremgangsmåde

1. Hak løg og hvidløg og svits det i smør i en gryde
2. Brun oksefarsen med
3. Tilsæt de øvrige ingredienser og lad sovsen simre og tykne
4. Skær squash i fine strimler med et juliennejern eller spiralizer
5. Kom squashgetti kortvarigt i kogende vand og lad det dryppe af
6. Smag sovsen til med salt, peber og krydderier og server

BLOMKÅLSSALAT

MED FYLDT MØRBRAD

PERSONER: 2

KCAL: 864

FEDT: 50 G.

KULHYDRAT: 15 G.

PROTEIN: 84 G.

Ingredienser

1 stk. svinemørbrad

100 g. baconskiver

50 g. flødeost med smag

1 stk. blomkål

200 g. creme fraiche 18 %

1 stk. peberfrugt

krydderurter Efter smag

2 tsk Sukrin+

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader
2. Skær en rille på lang i mørbraden og fyld flødeost heri. Luk derefter mørbradden til med baconskiver og sæt den i ovnen i et ovnfast fad i 25-30 minutter
3. Skær blomkål i mindre buketter og kog dem i letsaltet vand
4. Bland creme fraiche med sukrin+
5. Skær peberfrugt i tern og krydderurter i mindre stykker og bland i salaten
6. Lad de kogte blomkålsbuketter dryppe af og bland dem i creme fraiche blandingen

HJEMMELAVET PIZZA

MED CHILIDRESSING OG SALAT

PERSONER: 2

KCAL: 987

FEDT: 72 G.

KULHYDRAT: 16 G.

PROTEIN: 68 G.

Ingredienser

Pizzabund:

150 g. revet mozzarella

50 g. flødeost

1 stk. æg

1 dl Pofiber

Salt

Topping:

200 g. skinkestrimler

1 stk. peberfrugt

50 g. jalapenos

100 g. kyllingepølser

150 g. mild ost

Dip:

200 g. creme fraiche 18 %

2 tsk sukrin+

Salt, peber, chili, paprika

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft uden plade i ovnen
2. Smelt revet mozzarella og flødeost i en gryde under omrøring
3. Tag den smeltede masse af varmen og ibland æg, salt og pofiber
4. Del dejen i to og fordel på en bageplade med bagepapir
5. Med fugtige hænder, fordeler du dejen til to tynde pizzaer, ca ½ cm. tykke
6. Fordel kød på pizzabundene og forbag dem i 10-15 minutter til de begynder at blive gyldne
7. Tag pizzaerne ud og fordel resten af fyldet derpå og sæt dem retur i ovnen 5 minutter til osten er smeltet
8. Server herefter sammen med den rørte dip til en grøn salat

GRÆSKARSUPPE

MED KØDBOLLER

PERSONER: 2

KCAL: 444

FEDT: 37 G.

KULHYDRAT: 9 G.

PROTEIN: 17 G.

Ingredienser

Suppen:

½ stk. hokkaidogræskar

0,5 L grøntsagsbouillon

1 stk. løg

2 fed hvidløg

2 dl. piskefløde

Salt, peber og krydderier efter smag

Kødboller:

300 g. svinefars

1 tsk. salt

Krydderier efter smag

Fremgangsmåde

1. Hak løg og hvidløg og svits dem i smør i en gryde
2. Halver hokkaidogræskaret, fjern indmaden og skær resten i tern med skræl på
3. Tilsæt græskarternene til løgene i gryden og svits også dem godt af
4. Tilsæt bouillon og krydderier, og lad blandingen koge op og simre i 20 minutter
5. Blend suppen til den er helt glat og tilsæt herefter fløden og lad suppen koge lidt igen
6. Bland kød og krydderier
7. Form til kødboller og steg på en pande i lidt smør
8. Når den er gennemstegte, kan du tilføje dem til suppen

FYLDT SQUASH MED KØDSOVS

OG GRØN SALAT

PERSONER: 2

KCAL: 580

FEDT: 38 G.

KULHYDRAT: 18 G.

PROTEIN: 39 G.

Ingredienser

2 stk. squash
250 g. oksefars
1 stk. løg
200 g. hakkede tomater
2 spsk tomatpasta
1 dl fløde

Salt, peber, krydderier
Smør til stegning
Revet ost til drysning

Grøn salat som tilbehør

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Halver de to squash og fjern indmaden på lang, så der kommer en dyb rille med plads til kødsovsen
3. Hak løg og hvidløg og svits dem i smør i en gryde
4. Tilsæt farsen og brun den af
5. Tilsæt de øvrige ingredienser til gryden og smag sovsen til
6. Når den har simret og tyknet lidt, fyld squashrillerne med sovs og drys revet ost over
7. Bag de fyldte squash i ovnen i 20 minutter
8. Server til en grøn salat

MAD I DENNE UGE:

MANDAG

Kødtærte med grøn salat

TIRSDAG

Flødekinaradise med kogt skinke

ONSDAG

Broccolisalat med fyldt kyllingefilet

TORSDAG

Cottage pie med grøn salat

FREDAG

Åben salatburger med løgringe

LØRDAG

Pastafad med pølser og grøn salat/råkost
(mad til 2 dage)

SØNDAG

Rester fra dagen før

Lowcarb
LIVSSTIL

KØDTÆRTE

PERSONER: 2
(+ REST TIL FROKOST)

KCAL: 379
FEDT: 26 G.

KULHYDRAT: 5,1 G.
PROTEIN: 30 G.

Ingredienser

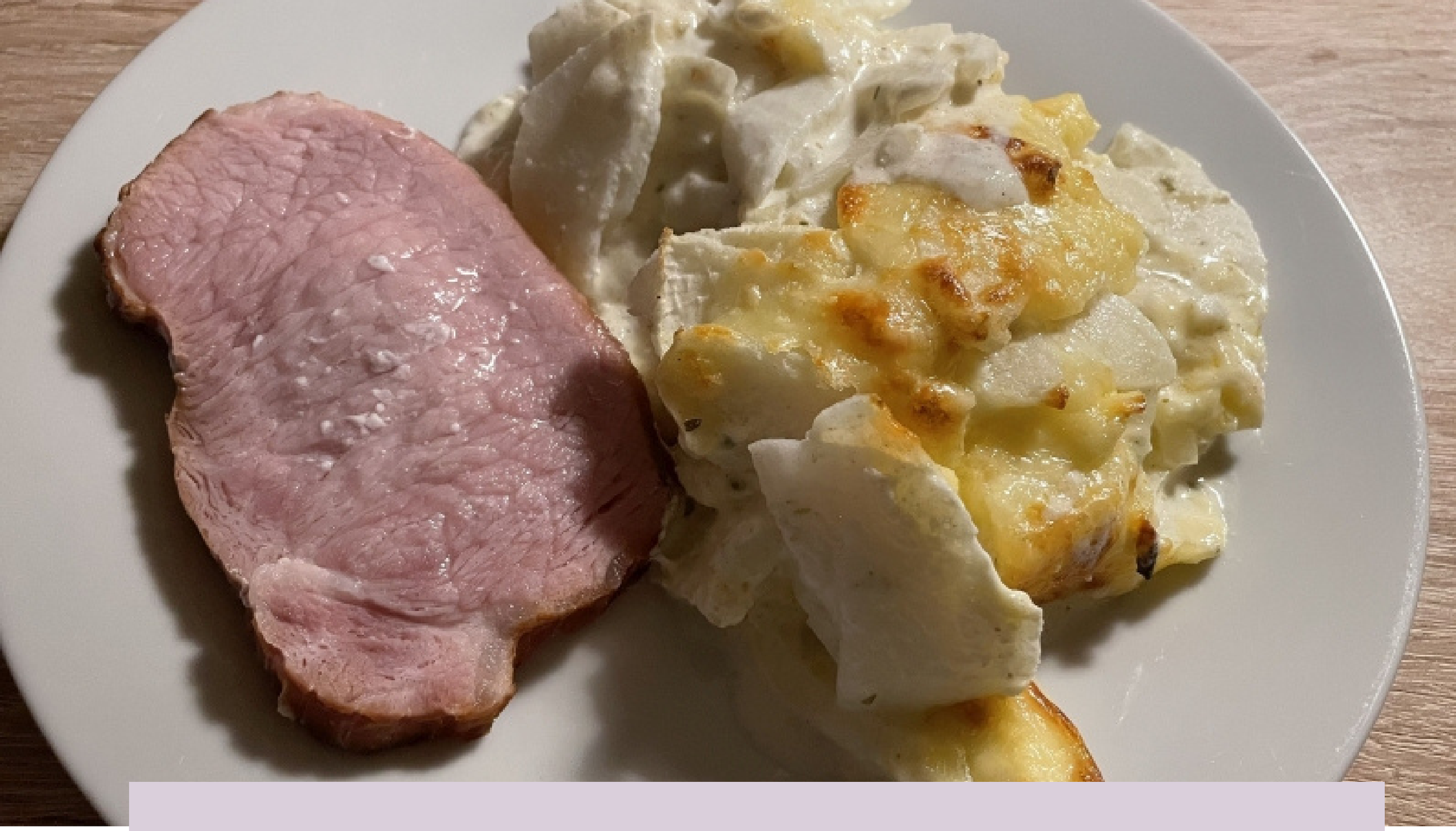
400 g. hakket oksekød
4 stk. forårsløg
3 stk. æg
100 g. revet ost
100 g. tomatpasta
Lille håndfuld jalapenos efter smag

Salt, peber, krydderier

Grøn salat som tilbehør

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Bland oksefarsen med krydderier, salt og peber
3. Fordel farsblandingen i en smurt tærteform - tryk godt op af siderne
4. Snit forårsløg og hak jalapenos
5. Pisk æg, revet ost, tomatpasta, forårsløg, jalapenos, salt og peber sammen
6. Fordel æggemassen i kødtærtebunden
7. Bag tærten i 25-30 minutter til æggemassen er stivnet og farsen er gennembagt
8. Server med en grøn salat



FLØDEKINARADISE

MED KOGT SKINKE

PERSONER: 2

KCAL: 937

FEDT: 76 G.

KULHYDRAT: 7,6 G.

PROTEIN: 56 G.

Ingredienser

400 g. kinaradise (½ stor)

1 stk. løg

3 dl Fløde

100 g. flødeost

3 spsk. Pofiber/havrefiber

100 g. revet ost

Salt og peber

Fersk skinke

Fremgangsmåde

1. Skræl kinaradise og skær tynde skiver heraf og kog dem ca. 10 minutter til de er møre
2. Skær løget i tynde skiver
3. Pisk fløde, flødeost, Pofiber, salt og peber sammen i en skål, så du har en god cremet flødemasse. Du kan med fordel blende massen sammen og her bruge frossen fløde
4. Fordel skiverne af løg og kinaradise i et ovnfast fad og hæl flødemassen ud i fadet. Bland godt
5. Fordel den revne ost på toppen og bag fadet i ovnen på 200 grader i 45 minutter
6. Fjern nettet og kog skinken i en gryde til en kernetemperatur på 75 grader

BROCCOLISALAT

MED FYLDT KYLLINGEFILET

PERSONER: 2

KCAL: 1119

FEDT: 86 G.

KULHYDRAT: 12 G.

PROTEIN: 72 G.

Ingredienser

Broccolisalat:

1 stk. broccoli

1 stk. rødløg

200 g. creme fraiche 18 %

200 g. bacontern

Sukrin+

Fyldt kyllingefilet:

2 stk. kyllingebrystfilet

100 g. flødeost med smag

100 g. baconskiver

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Skær en rille på langs i hver kyllingefilet. Fyld den op med flødeost og pak hver kyllingefilet ind i bacon
3. Bag i ovnen i et ovnfast fad i 30 minutter
4. Skær broccoli i små buketter og kog dem let i letsaltet vand
5. Bland creme fraiche med sukrin+ i en skål - mængden af sukrin+ er efter smag
6. Skær rødløg i skiver og bland i creme fraichen sammen med den kogte broccoli og de sprødstegte bacon

COTTAGE PIE

PERSONER: 2

KCAL: 1007

FEDT: 83 G.

KULHYDRAT: 17 G.

PROTEIN: 49 G.

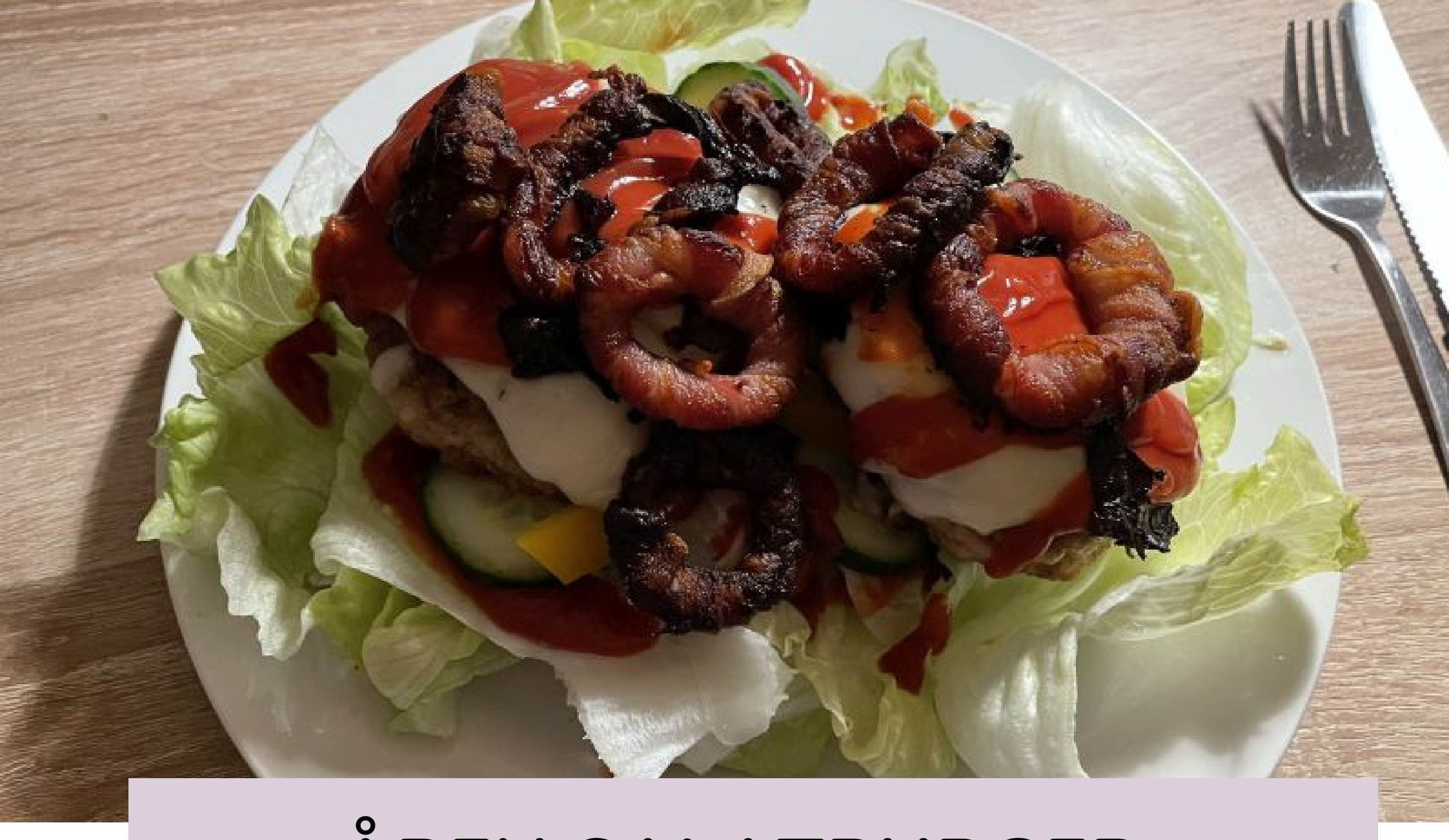
Ingredienser

300 g. hakket oksekød
1 stk. løg
2 spsk tomatpasta
250 ml fløde / 200 g.creme fraiche 18 %
Olivenolie til stegning, salt og peber
400 g. blomkål
50 g. smør
50 g. flødeost med smag
100 g. revet ost
Salt og peber

Grøn salat til servering

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Hak løg og hvidløg og svits dem i olivenolie i en gryde
3. Tilsæt hakket oksekød og lad det brune af
4. Tilsæt tomatpasta, fløde og eventuelt krydderier og lad det simre
5. Rør halvdelen af osten i og fordel det i et ovnfast fad
6. Skær blomkål i mindre buketter og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter
7. Dræn dem for vand og pisk eller blend dem sammen med smør, flødeost, salt og peber
8. Fordel blomkålsmosen ovenpå kødsovsen i fadet, drys med resten af den revne ost
9. Bag fadet i ovnen i 20 minutter og server med en grøn salat



ÅBEN SALATBURGER

MED LØGRINGE

PERSONER: 2

KCAL: 931

FEDT: 68 G.

KULHYDRAT: 20 G.

PROTEIN: 58 G.

Ingredienser

Burgerbøffer:

300 g. Oksefars

1 stk. Æg

1 stk. Løg

2 spsk. Pofiber

Salt, peber og olivenolie

Løgringe:

1 stk. Løg

200 g. Bacon i skiver

Burger:

1/4 hoved Iceberg

10 skiver Agurk

1 stk. Tomat

1/2 stk. Peberfrugt

4 spsk. Sukkerfri ketchup

4 skiver Ost

Fremgangsmåde

1. Forvarm ovnen til 200 grader varmluft
2. Skræl løg og skær det i ca. 0,5 cm. brede skiver
3. Brug de yderste lag og vikl bacon om disse. Bag i ovnen i 25 minutter
4. Bland fars, hakket løg, æg, pofiber, salt og peber i en skål
5. Form 2 burgerbøffer og steg dem på panden i lidt olivenolie
6. Læg ost på hver bøf og lad det smelte, tag herefter bøfferne af varmen
7. Fordel iceberg, skåret agurk, tomat og peberfrugt på hver tallerken.
8. Tilføj sukkerfri ketchup, burgerbøffer og løgringe

PASTAFAD MED PØLSER

PERSONER: 2
(MAD TIL 2 DAGE)

KCAL: 634
FEDT: 54 G.

KULHYDRAT: 15 G.
PROTEIN: 23 G.

Ingredienser

1 pakke Better than Tagliatelle pasta
6 stk. Frankfurter (eller andre gode pølser)
1 dåse Hakkede tomater
1 stk. Løg
1 stk. peberfrugt
2 spsk tomatpure
50 g. Buko pikantost (gul)
250 g. fløde
100 g. Ost
Olivenolie, krydderier

Grøn salat til servering

Fremgangsmåde

1. Forvarm oven til 200 grader varmluft
2. Hak løg og hvidløg og svits begge i olivenolie i en gryde (der må gå i ovnen)
3. Skær peberfrugt i tern og pølser i skiver og lad svitse med
4. Tilsæt hakkede tomater, tomatpure, Buko og fløde og lad blandingen simre
5. Smag sovsen til med krydderier og jævn evt. med konjakrod hvis en tykkere konsistens ønskes
6. Dræn pasta for væske og tilsæt det til gryden
7. Riv osten og drys ovenpå blandingen. Sæt herefter gryden i ovnen i 15 minutter hvorefter pastaretten er klar til servering. Gerne med en grøn salat eller flutes.