

Madplan med opskrifter

25/10 – 22/11 2026 · 2 personer · morgenmad, aftensmad, desserter og snacks · økologisk, rene råvarer, rester bruges videre

Sådan bruges planen: Alt kød og al fisk til uge 2-4 fryses ved levering. Hver opskrift har en gul boks med **rest til senere** og **HUSK**, som fortæller, hvad der skal gemmes eller fryses, og hvad der skal tages op aftenen før. Æg kommer fra egne høns, mel males på egen mølle, havren vales selv, og ost rives selv. Sovs, fond, rødkål, brød og kager laves fra bunden. Morgenmad kun lørdag og søndag. Frisk mælk og fløde suppleres undervejs (se side om indkøb). Den digitale udgave med afkrydsning findes på madplan-larsen.pages.dev.

Uge 1 · (25/10) 26/10 – 1/11

Dag	Morgenmad (weekend)	Aftensmad	Dessert / snack
Søn 25/10	Leverings- og bagedag: friske grovboller med ost og blødkogt æg (frys 12 boller)	–	
Man 26/10	–	Frikadeller med kogte kartofler, brun sovs og agurkesalat	
Tir 27/10	–	Biksemad med spejlæg	Snack: Popcorn i gryde
Ons 28/10	–	Spaghetti bolognese – stor portion kødsovs	
Tor 29/10	–	Lasagne – dobbelt portion, halvdelen til fryseren	Snack: Havrekugler (ca. 20 stk.)
Fre 30/10	–	Ovnstegt hel kylling med kartofler og gulerødder – og hjemmelavet fond	
Lør 31/10	Grovboller fra fryseren med ost og blødkogt æg	Kylling i karry med ris og æble	Dessert: Gammeldags æblekage med rugbrødsrasp og flødeskum
Søn 1/11	Røræg med rugbrød og æble	Ovnbagt laks med kartofler, persillesovs og citron	Dessert: Pandekager med jordbærkompot

Uge 2 · 2/11 - 8/11

Dag	Morgenmad (weekend)	Aftensmad	Dessert / snack
Man 2/11	-	Hønsekødsuppe med melboller	
Tir 3/11	-	Høns i hvid sovs med ærter og ris	Snack: Rugbrødschips med yoghurt-krydderurtedip
Ons 4/11	-	Stegt ris med æg, ærter og gulerødder (vegetar)	
Tor 5/11	-	Hakkebøf med bløde løg, brun sovs og kartofler	Snack: Æblechips og gulerødsstave
Fre 6/11	-	Æggekage med stegte kartofler og rugbrød (vegetar)	
Lør 7/11	Havregrød med bær	Chili con carne med ris – stor portion	Dessert: Bagte æbler med havre-crumble og flødeskum
Søn 8/11	Grovboller fra fryseren med ost og æg	Bagte kartofler med chili og Høost	Dessert: Hjemmelavede kanelnegle (ca. 16 stk.)

Uge 3 · 9/11 - 15/11

Dag	Morgenmad (weekend)	Aftensmad	Dessert / snack
Man 9/11	-	Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler	Snack: Kanelnegle fra fryseren
Tir 10/11	-	Lasagne fra fryseren med hvidkålssalat med æble	
Ons 11/11	-	Ovnbagt laks med kartofler, rødbeder og persille	
Tor 12/11	-	Pasta med laks, fløde, ærter og parmesan	Snack: Popcorn i gryde
Fre 13/11	-	Kartoffelsuppe med rugbrød (vegetar) – dobbelt portion	
Lør 14/11	Havregrød med æble og kanel	Flæskesteg med hjemmelavet rødkål og kartofler	Dessert: Gulerøds-kage med citronglasur
Søn 15/11	Røræg med rugbrød og æble	Lun flæskesteg med rødkål og brasede kartofler	Dessert: Æble-hindbærcrumble med kold mælk

Uge 4 · 16/11 - 22/11

Dag	Morgenmad (weekend)	Aftensmad	Dessert / snack
Man 16/11	-	Gullasch med kartoffelmos – dobbelt portion	Snack: Gulerodskage fra fryseren
Tir 17/11	-	Gullasch med spaghetti	
Ons 18/11	-	Ovnstegte kyllingelår med rodfrugter	
Tor 19/11	-	Pasta med kylling i fond- flødesovs, ærter og parmesan	Snack: Havrekugler (2. hold)
Fre 20/11	-	Kartoffelsuppe fra fryseren med ristet rugbrød (vegetar)	
Lør 21/11	Grovboller fra fryseren med ost og blødkogt æg	Boller i karry med ris	Dessert: Chokoladekage (med kakao) og flødeskum
Søn 22/11	Røræg med rugbrød og æble	Chili con carne fra fryseren med ris og Høost	Dessert: Risalamande på resten af jasminrisen med jordbærsauce

MANDAG 26/10

Frikadeller med kogte kartofler, brun sovs og agurkesalat

 Tid: 60 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 800 g hakket grise- og oksekød (2 pk., fra køleskabet)
- 1 løg, revet fint
- 2 æg (egne høns)
- 3 spsk friskmalet hvedemel
- 1,5 dl minimælk
- 1½ tsk salt, ½ tsk peber
- Smør til stegning
- 1,2 kg kartofler (halvdelen gemmes til i morgen)
- Sovs: 2 spsk smør, 2 spsk friskmalet mel, 4 dl kartoffelvand + stegeskyen, salt, peber, evt. lidt kulør
- Agurkesalat: ½ agurk, 1 dl eddike, 2 spsk sukker, 1 dl vand, salt, peber

FREM GANGSMÅDE

1. Lav agurkesalaten først: Skær agurken i tynde skiver. Rør eddike, sukker, vand, salt og peber sammen, hæld over agurken og stil den koldt.
2. Rør farsen med salt i 1 minut. Rør løg, æg, mel og mælk i lidt ad gangen, til farsen er blank. Lad den hvile 15 min i køleskabet.
3. Skræl og kog alle kartoflerne i letsaltet vand i 18-20 min. Gem 4 dl af kogevandet til sovsen.
4. Form frikadeller med en våd spiseske. Steg dem i smør på en pande ved middel varme, ca. 5 min på hver side, til de er gennemstegte.
5. Sovs: Tag frikadellerne af panden. Smelt smørret i skyen, pisk mel i og spæd med kartoffelvand. Kog sovsen 5 min og smag til med salt, peber og evt. kulør.
6. Server ca. halvdelen af frikadellerne og kartoflerne. Afkøl resten hurtigt og stil det i køleskabet.

Rest til senere / HUSK: Gem ca. halvdelen af frikadellerne og ca. 600 g kogte kartofler til bixsemad tirsdag. 1-2 frikadeller kan bruges på rugbrød til frokost. Gem resten af agurken til søndag 1/11.

TIRSDAG 27/10

Biksemad med spejlæg

 Tid: 30 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest frikadeller fra mandag (ca. 6-8 stk.)
- Ca. 600 g kogte kartofler fra mandag
- 2 løg
- 2 spsk smør
- 2-4 æg (egne høns)
- Salt, peber
- Evt. persille, hakket

FREM GANGSMÅDE

1. Skær frikadeller og kartofler i tern på ca. 1 cm. Hak løgene.
2. Steg løgene møre i 1 spsk smør på en stor pande. Tag dem af panden.
3. Brun kartoffeltern i resten af smørret ved god varme i 8-10 min, til de er sprøde.
4. Kom frikadeltern og løg i, og varm det hele godt igennem. Smag til med salt og peber.
5. Steg spejlæg og server dem ovenpå med persille. Ketchup laver vi ikke, men brun sovs fra i går kan varmes ved siden af.

Rest til senere / HUSK: HUSK: Tag 3 pk. hakket oksekød fra fryseren og stil dem i køleskabet i aften (til onsdag).

ONSDAG 28/10

Spaghetti bolognese - stor portion kødsovs

 Tid: 1 time 15 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 1,2 kg hakket oksekød (3 pk., optøet)
- 3 løg
- 3 gulerødder
- 3 fed hvidløg
- 3 dåser hakkede tomater (à 400 g)
- 3 spsk tomatpuré
- 2 laurbærblade, 1 tsk tørret oregano
- Salt, peber, olie
- 200 g spaghetti
- 40 g Parmigiano Reggiano, revet selv

FREM GANGSMÅDE

1. Hak løg og hvidløg fint, og riv gulerødderne groft.
2. Brun oksekødet i olie i en stor gryde, i to omgange, så kødet steger og ikke koger.
3. Kom løg, hvidløg og gulerod i, og steg 5 min. Rør tomatpuré i og steg 1 min mere.
4. Tilsæt de hakkede tomater, laurbær, oregano, 2 dl vand, salt og peber. Lad kødsovsen simre under låg i 45 min. Rør af og til.
5. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.
6. Server ca. $\frac{1}{3}$ af kødsovsen med spaghetti og frisk revet parmesan.

Rest til senere / HUSK: Gem ca. $\frac{2}{3}$ af kødsovsen (ca. 1,2 l) i køleskabet til lasagnen torsdag. Lasagnen laves dobbelt, og halvdelen fryses.

TORSDAG 29/10

Lasagne - dobbelt portion, halvdelen til fryseren

 Tid: 1 time 30 min (heraf 45 min i ovnen) · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest kødsovs fra onsdag (ca. 1,2 l)
- Ca. 350 g lasagneplader (ca. 12-14 plader)
- Hvid sovs: 45 g smør, 45 g friskmalet hvedemel, 6 dl minimælk (det meste af literen), salt, peber, revet muskatnød
- 60 g Parmigiano Reggiano, revet selv
- 2 forme: én til i aften og én til fryseren (gerne en alu- eller frostfast form)

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C.
2. Hvid sovs: Smelt smørret, pisk mel i og spæd mælken i lidt ad gangen under omrøring. Kog 5 min og smag til med salt, peber og muskat.
3. Byg begge lasagner i lag: kødsovs, plader, hvid sovs. Gentag 3 gange, og slut med hvid sovs og revet parmesan.
4. Bag lasagnen til i aften i 40-45 min, til pladerne er møre og toppen gylden. Lad den hvile 10 min.
5. Den anden lasagne bages ikke. Dæk den til, afkøl den og læg den i fryseren.

Rest til senere / HUSK: FRYS: Den ubagte lasagne (2 portioner) bruges tirsdag 10/11. HUSK: Tag hel kylling nr. 1 fra fryseren og stil den i køleskabet i aften (til fredag).

FREDAG 30/10

Ovnstegt hel kylling med kartofler og gulerødder - og hjemmelavet fond

 Tid: 1 time 30 min (+ fond 2 timer) · 2 personer

INGREDIENSER

- 1 hel økologisk kylling (1,2-1,6 kg, optøet)
- 500 g kartofler
- 4 gulerødder
- 1 løg
- 1 citron (halv i kyllingen, resten gemmes til søndag)
- 2 spsk smør, salt, peber, evt. timian
- Fond: skroget, 1 løg, 1 gulerod, 1 laurbærblad, 5 hele peberkorn, 2 l vand

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Dup kyllingen tør, gnid den med smør, salt og peber, og kom ½ citron og ¼ løg ind i den.
2. Skær kartofler og gulerødder i både, og vend dem med lidt olie, salt og peber i et ovnfast fad. Læg kyllingen ovenpå.
3. Steg i ca. 70 min, til kødsaften er klar ved låret (kernetemperatur 75 °C). Lad kyllingen hvile 10 min.
4. Skær lår og bryst ud. Spis ca. halvdelen af kødet med grøntsagerne.
5. Fond: Pil resten af kødet af, og gem det. Kom skroget i en gryde med løg, gulerod, laurbær, peber og 2 l vand. Lad det simre 2 timer, si fonden og afkøl den.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af kyllingekødet (ca. 300 g) til curry lørdag. FRYS: Kyllingefonden i portioner (fx 2 × 5 dl) til torsdag 19/11.

LØRDAG 31/10

Kylling i karry med ris og æble

 Tid: 40 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest kyllingekød fra fredag (ca. 300 g)
- 1 løg
- 1 æble
- 1-2 spsk karry
- 1 spsk smør, 1 spsk friskmalet mel
- 2 dl kyllingefond fra i går
- 0,25 l piskefløde
- Salt, peber
- 300 g jasminris (halvdelen gemmes)

FREM GANGSMÅDE

1. Kog risene: 300 g ris i 4,5 dl vand og lidt salt. Kog 10 min under låg, og lad dem trække 10 min.
2. Hak løget, og skær æblet i tern.
3. Svits karry i smør, kom løg og æble i, og steg 3-4 min uden at det tager farve.
4. Drys mel over, og spæd op med fond og fløde. Kog sovsen op og lad den simre 5 min.
5. Kom kyllingekødet i, og varm det igennem. Smag til med salt og peber, og server med ris.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af risene i køleskabet (stegt ris til frokost søndag).
HUSK: Tag laks nr. 1 og hel kylling nr. 2 fra fryseren i aften (til søndag og mandag).

SØNDAG 1/11

Ovnbagt laks med kartofler, persillesovs og citron

 Tid: 40 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 600 g laksefilet med skind (optøet)
- 500 g kartofler
- Persillesovs: 2 spsk smør, 2 spsk friskmalet mel, 3 dl minimælk, en god håndfuld hakket persille, salt, peber, evt. lidt revet muskat
- ½ citron
- Resten af agurken som salat eller i skiver

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 180 °C. Skræl og kog kartoflerne i ca. 20 min.
2. Læg laksen med skindsiden nedad i et fad. Drys med salt og peber, og bag den 15-18 min, til den er lige gennembagt.
3. Persillesovs: Smelt smørret, pisk mel i og spæd mælken op. Kog 5 min, smag til og rør persillen i til sidst.
4. Server laks, kartofler og sovs med citronbåde og agurk.
5. Hak resten af persillen fra potten, og frys den i en lille pose.

Rest til senere / HUSK: Rest laks (hvis der er noget) kan bruges på rugbrød til frokost. **FRYS:** Hakket persille, der bruges 2/11 og 11/11.

Aftensmad - Uge 2 · 2/11 - 8/11

MANDAG 2/11

Hønseskødssuppe med melboller

 Tid: 2 timer 30 min (det meste simrer) · 2 personer

INGREDIENSER

- 1 hel økologisk kylling (optøet)
- 3 gulerødder
- 2 løg
- 1 laurbærblad, 8 hele peberkorn, 2 tsk salt
- 2,5 l vand
- Melboller: 50 g smør, 1 dl vand, 75 g friskmalet hvedemel, 2 æg (egne høns), lidt salt og revet muskat
- Frossen hakket persille (fra 1/11)

FREM GANGSMÅDE

1. Læg kyllingen i en stor gryde med vand, salt, laurbær, peber og et halvt løg. Bring det i kog, og skum af.
2. Lad suppen simre under halvt låg i 1½ time. Tag kyllingen op, og si suppen.
3. Melboller: Kog vand og smør op, rør mel i til en jævn klump, og lad den køle lidt af. Rør æggene i et ad gangen. Sæt boller med 2 teskeer i letsaltet kogende vand, og kog dem 5 min, til de flyder op.
4. Pil kødet af kyllingen. Kom gulerødder og resten af løgene i tern i suppen, og kog dem møre i 10 min.
5. Kom ca. halvdelen af kødet og melbollerne i suppen, varm den igennem, og drys med persille.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af kyllingekødet (ca. 350 g) og 4 dl suppe til høns i hvid sovs i morgen. FRYS: Resten af suppen/fonden (ca. 1 l) til torsdag 19/11. HUSK: Tag 1 l mælk fra fryseren i aften.

TIRSDAG 3/11

Høns i hvid sovs med ærter og ris

 Tid: 35 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest kyllingekød fra mandag (ca. 350 g)
- 4 dl suppe fra mandag
- 2 dl minimælk (optøet)
- 2 spsk smør, 3 spsk friskmalet mel
- 200 g frosne ærter
- Salt, peber, lidt muskat
- 300 g jasminris (halvdelen gemmes)

FREM GANGSMÅDE

1. Kog risene: 300 g ris i 4,5 dl vand, 10 min under låg og 10 min trække tid.
2. Smelt smørret, pisk mel i, og spæd op med suppe og mælk. Kog sovsen 5 min under omrøring.
3. Kom kyllingekød og ærter i, og varm det igennem i 3-4 min. Smag til med salt, peber og muskat.
4. Server med ris.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af risene (ca. 400 g kogt) til stegt ris onsdag.

ONSDAG 4/11 **VEGETAR**

Stegt ris med æg, ærter og gulerødder (vegetar)

 Tid: 25 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Kogte ris fra tirsdag (ca. 400 g)
- 3 æg (egne høns)
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 150 g frosne ærter
- 2 spsk olie
- Salt, peber, evt. lidt karry eller chili

FREM GANGSMÅDE

1. Riv gulerødderne groft. Hak løg og hvidløg.
2. Pisk æggene, steg dem som en tynd æggekage, og skær den i strimler.
3. Steg løg, hvidløg og gulerod i olie på en stor pande i 3 min ved høj varme.
4. Kom risene i, og steg ved høj varme i 5 min. Rør ærterne i til sidst.
5. Vend æggestrimlerne i, og smag til med salt, peber og evt. karry.

Rest til senere / HUSK: HUSK: Tag 1 pk. hakket oksekød fra fryseren i aften (til hakkebøf torsdag).

TORSDAG 5/11

Hakkebøf med bløde løg, brun sovs og kartofler

 Tid: 40 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 400 g hakket oksekød (optøet)
- 1 tsk salt, peber
- 3 løg i tynde både
- 2 spsk smør
- 1 kg kartofler (halvdelen gemmes)
- Soves: 1 spsk friskmalet mel, 3 dl kartoffelvand, stegeskyen, salt, peber, evt. kulør

FREM GANGSMÅDE

1. Kog alle kartoflerne i ca. 20 min. Gem 3 dl kogevand.
2. Form kødet til 2-4 bøffer uden at ælte for meget. Drys med salt og peber.
3. Steg løgene langsomt bløde og gyldne i 1 spsk smør i 15 min. Tag dem af panden.
4. Steg bøfferne 3-4 min på hver side i resten af smørret, og tag dem af.
5. Drys mel i panden, spæd med kartoffelvand og kog sovsen 3 min. Smag til, og kom løgene i igen. Server.

Rest til senere / HUSK: Gem ca. 500 g kogte kartofler til æggekage fredag. HUSK: Tag 3 pk. hakket oksekød fra fryseren i aften (til chili lørdag).

FREDAG 6/11 **VEGETAR****Æggekage med stegte kartofler og rugbrød (vegetar)** Tid: 25 min · 2 personer**INGREDIENSER**

- Kogte kartofler fra torsdag (ca. 500 g)
- 6 æg (egne høns)
- 1 dl minimælk
- 1 løg
- 1 spsk smør
- Salt, peber
- Rugbrød (tages fra fryseren)
- Evt. et par rå gulerødder som tilbehør

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kartoflerne i skiver, og hak løget.
2. Steg kartofler og løg gyldne i smør på en pande med låg i 8-10 min.
3. Pisk æg, mælk, salt og peber sammen, og hæld det over kartoflerne.
4. Lad æggekagen stivne under låg ved svag varme i 8-10 min. Løft forsigtigt i kanten undervejs.
5. Server direkte fra panden med rugbrød.

LØRDAG 7/11**Chili con carne med ris - stor portion** Tid: 1 time 15 min · 2 personer**INGREDIENSER**

- 1,2 kg hakket oksekød (optøet)
- 3 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 3 dåser hakkede tomater
- 3 dåser røde kidneybønner, skyllet
- 3 spsk tomatpuré
- 2 tsk spidskommen, 2 tsk paprika, ½-1 tsk chili
- Salt, peber, olie
- 300 g jasminris

FREM GANGSMÅDE

1. Hak løg og hvidløg, og riv gulerødderne.
2. Brun kødet i olie i en stor gryde, i to omgange.
3. Kom løg, hvidløg, gulerod og krydderier i, og steg 3 min. Rør tomatpuré i.
4. Tilsæt tomater og 2 dl vand. Lad chilien simre under låg i 40 min. Kom bønnerne i de sidste 10 min. Smag til.
5. Kog risene, og server en tredjedel af chilien med ris.

Rest til senere / HUSK: Gem ⅓ af chilien til søndag. FRYS: ⅓ af chilien (2 portioner) til søndag 22/11.

SØNDAG 8/11

Bagte kartofler med chili og Høost

 Tid: 1 time 10 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 4 mellemstore kartofler (ca. 700 g)
- Rest chili fra lørdag
- 100 g Høost, revet selv
- Smør, salt

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Skrub kartoflerne, prik dem med en gaffel og drys med salt.
2. Bag kartoflerne i 55-65 min, til de er helt bløde.
3. Varm chilien godt igennem i en gryde.
4. Flæk kartoflerne, kom en klat smør i, fyld chili på og drys med frisk revet Høost.

Rest til senere / HUSK: HUSK: Tag 2 pk. hakket grise- og oksekød og 1 l mælk fra fryseren i aften (til mandag).

Aftensmad - Uge 3 · 9/11 - 15/11

MANDAG 9/11

Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler

 Tid: 1 time · 2 personer

INGREDIENSER

- 800 g hakket grise- og oksekød (optøet)
- 1 løg, revet
- 2 æg (egne høns)
- 3 spsk friskmalet mel, 1,5 dl mælk, salt, peber
- Smør til stegning
- ½ hvidkål (ca. 600 g)
- Stuvning: 2 spsk smør, 2 spsk friskmalet mel, 4 dl minimælk (optøet), salt, peber, muskat
- 700 g kartofler

FREM GANGSMÅDE

1. Rør farsen som mandag 26/10: kød og salt først, så løg, æg, mel og mælk. Lad den hvile 15 min.
2. Kog kartoflerne. Snit hvidkålen fint, og kog den 5 min i letsaltet vand. Lad den dryppe godt af.
3. Form og steg frikadellerne, ca. 5 min på hver side.
4. Stuvning: Smelt smørret, pisk mel i, og spæd med mælk. Kog sovsen 5 min, vend kålen i, og smag til med salt, peber og muskat.
5. Server ca. halvdelen af frikadellerne med kartofler og stuvet kål.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af frikadellerne (frokost på rugbrød i ugen) og den anden halve hvidkål til salat tirsdag. HUSK: Tag lasagnen fra fryseren i aften.

TIRSDAG 10/11

Lasagne fra fryseren med hvidkålssalat med æble

 Tid: 1 time (mest ovntid) · 2 personer

INGREDIENSER

- Lasagne fra fryseren (lavet 29/10, optøet i køleskabet)
- Hvidkålssalat: ¼ hvidkål (fra mandag), 1 æble, 1 gulerod
- Dressing: 2 spsk olie, 1 spsk eddike, 1 tsk sukker, salt, peber
- Evt. 20 g parmesan ekstra på toppen

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Bag lasagnen tildækket i 30 min, tag folien af, og bag 15-20 min mere, til den er gennemvarm og gylden.
2. Snit hvidkålen meget fint, og riv æble og gulerod groft.
3. Rør dressing sammen, og vend den med kålen.
4. Lad lasagnen hvile 10 min, og server med salaten.

Rest til senere / HUSK: Rest hvidkål (ca. ¼) kan gå i kartoffelsuppen fredag. HUSK: Tag laks nr. 2 fra fryseren i aften.

ONSDAG 11/11

Ovnbagt laks med kartofler, rødbeder og persille

 Tid: 50 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 600 g laksefilet med skind (optøet)
- 500 g kartofler
- 3 rødbeder (ca. 400 g)
- Frossen persille (fra 1/11)
- 2 spsk olie, salt, peber
- Persillesmør: 30 g blødt smør, persille, et par dråber eddike eller citron

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Skræl rødbeder og kartofler, og skær dem i både.
2. Vend dem med olie, salt og peber på en bageplade, og bag 25 min.
3. Skru ned på 180 °C, læg laksen på pladen, og bag 15-18 min mere.
4. Rør smør med persille og lidt syre. Server en klat smør på den varme laks.

Rest til senere / HUSK: Gem ca. 250 g bagt laks i køleskabet til pastaen torsdag. Gem resten af rødbederne (ca. 600 g) til kyllingelår 18/11. HUSK: Tag 1 piskefløde fra fryseren i aften.

TORSDAG 12/11

Pasta med laks, fløde, ærter og parmesan

 Tid: 20 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest laks fra onsdag (ca. 250 g)
- 200 g spaghetti
- 0,25 l piskefløde (optøet fra fryseren)
- 150 g frosne ærter
- 1 fed hvidløg
- 30 g Parmigiano Reggiano, revet selv
- Salt, peber, lidt citron eller eddike

FREM GANGSMÅDE

1. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken. Gem 1 dl pastavand.
2. Svits hvidløg let i lidt smør, hæld fløden på, og kog den lidt ind i 3 min.
3. Kom ærter og laks i stykker i, og varm det forsigtigt.
4. Vend pasta, parmesan og lidt pastavand i sovsen. Smag til med salt, peber og syre.

Rest til senere / HUSK: HUSK: Tag flæskestegen fra fryseren nu, den skal tø i køleskabet i ca. 2 døgn (til lørdag).

FREDAG 13/11 **VEGETAR**

Kartoffelsuppe med rugbrød (vegetar) - dobbelt portion

 Tid: 45 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 1 kg kartofler
- 3 løg
- 3 gulerødder
- Evt. rest hvidkål fra tirsdag
- 2 spsk smør
- 1,5 l vand (eller grøntsagskogevand)
- 2 dl minimælk
- Salt, peber, 1 laurbærblad, evt. timian
- Rugbrød fra fryseren, ristet

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kartofler, løg og gulerødder i grove stykker.
2. Svits løgene i smør i 5 min. Kom kartofler, gulerødder, laurbær, salt og vand i.
3. Kog suppen under låg i 25 min, til alt er mørt. Tag laurbærbladet op.
4. Blend suppen helt jævn, rør mælken i, og smag godt til med salt og peber.
5. Server halvdelen med ristet rugbrød og evt. en klat smør.

Rest til senere / HUSK: FRYS: Den anden halvdel af suppen (ca. 1,1 l) til fredag 20/11.

LØRDAG 14/11

Flæskesteg med hjemmelavet rødkål og kartofler

 Tid: 2 timer · 2 personer

INGREDIENSER

- Flæskesteg 1,3-1,5 kg (optøet)
- Groft salt, 4 laurbærblade
- 900 g kartofler (ca. 400 g gemmes til søndag)
- Rødkål: 1 rødkål, 2 æbler, 1 løg, 2 spsk smør, 1 dl eddike, 1 dl sukker (eller efter smag), 1 dl vand, evt. 1 dl solbærsaft, salt
- Sovs: stegeskyen, 2 spsk friskmalet mel, kartoffelvand, salt, peber, evt. kulør

FREM GANGSMÅDE

1. Rødkål (kan laves dagen før): Snit kålen fint, og skær æbler og løg i tern. Svits det i smør, tilsæt eddike, sukker, vand og salt, og lad det simre under låg i 1 time. Smag til, kålen skal være sød og syrlig.
2. Tænd ovnen på 200 °C. Dup sværen tør, gnid den med groft salt, og stik laurbærblade ned i ridserne.
3. Steg stegen på en rist over en bradepande med 3 dl vand i ca. 1 time 20 min, til kernetemperaturen er 65 °C.
4. Skru op på grill/250 °C de sidste 10-15 min, så sværen popper. Lad stegen hvile 15 min.
5. Kog kartoflerne. Si skyen fra bradepanden, og jævns den til sovs med mel og kartoffelvand.
6. Skær stegen ud, og server med kartofler, rødkål og sovs.

Rest til senere / HUSK: Gem ca. 1/3 af stegen, resten af kartoflerne og halvdelen af rødkålen til søndag. Resten af rødkålen kan fryses.

SØNDAG 15/11

Lun flæskesteg med rødkål og brasede kartofler

 Tid: 25 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest flæskesteg fra lørdag i skiver
- Rest kogte kartofler (ca. 400 g)
- Rest rødkål
- Rest sovs
- 1 spsk smør, salt, peber

FREM GANGSMÅDE

1. Skær kartoflerne i tern, og brase dem gyldne og sprøde i smør på panden i 10-12 min.
2. Varm rødkål og sovs i hver sin gryde.
3. Læg flæskestegsskiverne i den varme sovs i 3-4 min, så de bliver lune uden at tørre ud.
4. Server med brasede kartofler og rødkål.

Rest til senere / HUSK: FRYS: Overskydende flæskesteg i tynde skiver som pålæg. HUSK: Tag 2 pk. oksetern og 1 l mælk fra fryseren i aften (til mandag).

MANDAG 16/11

Gullasch med kartoffelmos - dobbelt portion

 Tid: 2 timer 15 min (det meste simrer) · 2 personer

INGREDIENSER

- 800 g oksetern (2 pk., optøet)
- 3 løg
- 2 gulerødder
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk paprika (gerne lidt røget)
- 3 spsk tomatpuré
- 2 spsk friskmalet mel
- 7 dl vand
- 2 laurbærblade, salt, peber, olie
- Kartoffelmos: 600 g kartofler, 30 g smør, ca. 1,5 dl varm minimælk, salt, muskat

FREMGANGSMÅDE

1. Vend kødet i mel, salt og peber. Brun det godt i olie i en gryde, i 2-3 omgange.
2. Kom løg i både, hvidløg og gulerødder i skiver i, og steg 3 min. Rør paprika og tomatpuré i.
3. Hæld vand og laurbær i, og lad gullaschen simre under låg i 1½-2 timer, til kødet er mørt. Smag til.
4. Mos: Kog kartoflerne møre, hæld vandet fra, og mos dem med smør og varm mælk. Smag til med salt og muskat.
5. Server halvdelen af gullaschen med mos.

Rest til senere / HUSK: Gem halvdelen af gullaschen til tirsdag.

TIRSDAG 17/11

Gullasch med spaghetti

 Tid: 20 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest gullasch fra mandag
- 200 g spaghetti
- 20 g Parmigiano Reggiano, revet selv (valgfrit)

FREMGANGSMÅDE

1. Kog spaghetti efter anvisningen på pakken.
2. Varm gullaschen godt igennem. Spæd med lidt pastavand, hvis den er for tyk.
3. Server gullaschen over pastaen, gerne med lidt revet ost.

Rest til senere / HUSK: HUSK: Tag 2 pk. kyllingelår fra fryseren i aften (til onsdag).

ONSDAG 18/11

Ovnstegte kyllingelår med rodfrugter

 Tid: 1 time · 2 personer

INGREDIENSER

- 2 pk. kyllingelår (ca. 960 g, optøet)
- 500 g kartofler
- Rest rødbeder fra uge 3 (ca. 600 g)
- 3 gulerødder
- 1 løg
- 2 spsk olie, salt, peber, paprika, evt. timian

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C.
2. Skær kartofler, rødbeder, gulerødder og løg i både, og vend dem med olie, salt og peber i et stort fad.
3. Gnid kyllingelårene med salt, peber og paprika, og læg dem ovenpå grøntsagerne med skindet opad.
4. Steg i 45-50 min, til skindet er sprødt og kødet slipper benet (75 °C).

Rest til senere / HUSK: Gem 1-2 lår (ca. 250 g kød), pillet af benet, til pasta torsdag. HUSK: Tag kyllingefond (5 dl) og 1 piskefløde fra fryseren i aften, og kartoffelsuppen til fredag.

TORSDAG 19/11

Pasta med kylling i fond-flødesovs, ærter og parmesan

 Tid: 25 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rest kyllingekød fra onsdag (ca. 250 g)
- 200 g spaghetti
- 3 dl hjemmelavet kyllingefond (fra fryseren, 30/10 eller 2/11)
- 0,25 l piskefløde (optøet)
- 150 g frosne ærter
- 1 fed hvidløg
- 40 g Parmigiano Reggiano, revet selv
- Salt, peber

FREM GANGSMÅDE

1. Kog fonden ind til det halve i en bred pande, ca. 8 min.
2. Tilsæt hvidløg og fløde, og kog sovsen let cremet i 3-4 min.
3. Kog spaghetti imens.
4. Kom kylling og ærter i sovsen, og varm det igennem.
5. Vend pasta og parmesan i, og smag til med salt og peber.

Rest til senere / HUSK: Rest kyllingefond kan bruges i sovsen til boller i curry lørdag. HUSK: Tag 1 pk. hakket grise- og oksekød og 1 piskefløde fra fryseren fredag aften.

FREDAG 20/11 **VEGETAR**

Kartoffelsuppe fra fryseren med ristet rugbrød (vegetar)

 Tid: 20 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Kartoffelsuppe fra fryseren (lavet 13/11, ca. 1,1 l, optøet)
- Rugbrød fra fryseren
- Smør
- Evt. 1 dl mælk, hvis suppen skal spædes

FREM GANGSMÅDE

1. Varm suppen langsomt op under omrøring. Spæd med lidt mælk eller vand, hvis den er for tyk.
2. Smag til med salt og peber.
3. Rist rugbrødet, og server det med smør ved siden af.

LØRDAG 21/11

Boller i karry med ris

 Tid: 50 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 400 g hakket grise- og oksekød (optøet)
- 1 æg (egne høns), 2 spsk friskmalet mel, ½ dl mælk, ½ løg revet, salt, peber
- Karrysovs: 2 spsk smør, 1-2 spsk karry, 1 løg, 1 æble i tern, 3 spsk friskmalet mel, 4 dl af bollernes kogevand (eller rest fond), 0,25 l piskefløde (optøet), salt
- 300 g jasminris (halvdelen gemmes)

FREM GANGSMÅDE

1. Rør farsen med salt, æg, mel, løg og mælk.
2. Sæt små boller med en teske i letsaltet kogende vand, og lad dem simre 8-10 min. Tag dem op, og gem 4 dl kogevand.
3. Kog risene.
4. Sovs: Svits karry i smør, tilsæt løg og æble, og steg 3 min. Drys mel over, og spæd med kogevand (eller fond) og fløde. Kog sovsen 5 min.
5. Kom bollerne i sovsen, og varm dem igennem. Server med ris.

Rest til senere / HUSK: Gem resten af risene til søndag. **HUSK:** Tag chilien fra fryseren nu (til søndag).

SØNDAG 22/11

Chili con carne fra fryseren med ris og Høost

 Tid: 20 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Chili fra fryseren (lavet 7/11, 2 portioner, optøet)
- Kogte ris fra lørdag
- 100 g Høost, revet selv
- Evt. rå gulerodsstænger som tilbehør

FREMGANGSMÅDE

1. Varm chilien godt igennem i en gryde. Spæd med lidt vand, hvis den er for tyk.
2. Varm risene i en pande eller gryde med en skvæt vand under låg.
3. Server chilien over ris med frisk revet Høost.

Rest til senere / HUSK: Uge 4 er slut. Se listen over, hvad der kan være tilbage, bagerst.

Morgenmad – kun lørdag og søndag

9 morgener i alt. Grovbollerne bages søn 25/10, og 12 fryses til 31/10, 8/11 og 21/11. Havregrød 7/11 og 14/11, røræg med rugbrød 1/11, 15/11 og 22/11. Ingen morgenmad i hverdagene.

Søndag 25/10	Leverings- og bagedag: friske grovboller med ost og blødkogt æg (frys 12 boller)
Lørdag 31/10	Grovboller fra fryseren med ost og blødkogt æg
Søndag 1/11	Røræg med rugbrød og æble
Lørdag 7/11	Havregrød med bær
Søndag 8/11	Grovboller fra fryseren med ost og æg
Lørdag 14/11	Havregrød med æble og kanel
Søndag 15/11	Røræg med rugbrød og æble
Lørdag 21/11	Grovboller fra fryseren med ost og blødkogt æg
Søndag 22/11	Røræg med rugbrød og æble

GRUNDOPSKRIFT **MORGENMAD**

Havregrød



Tid: 10 min (5 min, hvis havren er sat i blød aftenen før) · 2 personer

INGREDIENSER

- 1,2 dl selvvalsedede havregryn
- 4 dl vand
- 1 nip salt
- Topping: ½-1 æble, revet eller i tern, og ½ tsk kanel, ELLER en god håndfuld frosne bær (hindbær/jordbær)
- Ca. 1 dl sødmælk pr. person
- Evt. lidt sukker

FREM GANGSMÅDE

1. Kom havregryn, vand og salt i en gryde. Gerne aftenen før, så går det hurtigt om morgenen.
2. Bring grøden i kog under omrøring, og lad den småkoge 3-5 min, til den er tyk og cremet.
3. Server med æble og kanel eller med bær, og kold mælk.

Rest til senere / HUSK: Bærrene kan tøj i en skål i køleskabet natten over. Rest grød kan røres i dejen til grovboller.

GRUNDOPSKRIFT **MORGENMAD**

Grovboller (16 stk.)

 Tid: 30 min + 1½ time hævnings + 18 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 25 g gær (½ pakke)
- 4 dl lunken sødmælk og 2 dl lunkent vand
- 2 tsk salt
- 1 spsk sukker
- 100 g selvvalsedede havregryn
- 150 g friskmalet rugmel
- 3 spsk solsikkekerner
- Ca. 600-650 g friskmalet hvedemel
- Evt. 1 sammenpisket æg (egne høns) til pensling

FREM GANGSMÅDE

1. Rør gæren ud i mælk og vand. Tilsæt salt, sukker, havregryn, rugmel og kerner.
2. Ælt hvedemelet i lidt ad gangen, til dejen er blød og kun lidt klistret. Ælt i 5-8 min.
3. Lad dejen hæve tildækket 1 time et lunt sted.
4. Form 16 boller, og sæt dem på to plader med bagepapir. Lad dem efterhæve 20-30 min.
5. Pensl dem med æg, og bag ved 220 °C (varmluft 200 °C) i 15-18 min, til de lyder hule, når man banker under dem.
6. Lad bollerne køle af på en rist.

Rest til senere / HUSK: FRYS 12 boller, så snart de er kolde (til lør 31/10, søn 8/11 og lør 21/11). Lun dem fra frost 8-10 min ved 200 °C, eller tag dem op aftenen før. Bages kun søn 25/10. Den 2. pakke gær fryses til kanelsneglene 8/11.

GRUNDOPSKRIFT **MORGENMAD**

Rugbrød eller grovbolle med ost og æg

 Tid: 10 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Rugbrød (Emmerys, i skiver) eller grovboller fra fryseren
- Smør
- Ost i stykke (Danbo), skåret selv
- 2-4 æg (egne høns): blødkogte (6½ min) eller rørræg
- Et æble i både

FREM GANGSMÅDE

1. Blødkogte æg: Læg æggene i kogende vand i 6½ min, og køl dem kort i koldt vand.
2. Rørræg: Pisk 4 æg med 2 spsk mælk og lidt salt. Rør dem langsomt i smør ved lav varme, til de lige er stivnet.
3. Server med rugbrød eller lunede grovboller, smør, ost og æble.

Rest til senere / HUSK: Ost i stykke holder bedst pakket i bagepapir i køleskabet.

Desserter og snacks - Uge 1 · (25/10) 26/10 - 1/11

TIRSDAG 27/10 **SNACK**

Popcorn i gryde

 Tid: 10 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 60 g popcornmajs
- 1 spsk rapsolie
- Salt
- Evt. 1 spsk smeltet smør

FREM GANGSMÅDE

1. Varm olien med 3 majs-korn i en stor gryde med låg.
2. Når de 3 korn springer, hældes resten i. Læg låg på, og ryst gryden af og til.
3. Tag gryden af varmen, når det næsten er stoppet med at poppe. Vend med salt og evt. smør.

Rest til senere / HUSK: Resten af majs-en (ca. 280 g) holder sig i lang tid. Næste gang er tor 12/11.

TORSDAG 29/10 **SNACK**

Havrekugler (ca. 20 stk.)

 Tid: 15 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 150 g selvvalsedede havregryn
- 75 g blødt smør
- 60 g sukker
- 2 spsk kakao
- 1 spsk vand eller kold kaffe
- Evt. 2 spsk rosiner
- Ekstra selvvalsedede havregryn til at rulle i

FREM GANGSMÅDE

1. Ælt alt sammen til en fast masse i hånden eller med en grydeske.
2. Rul små kugler, og vend dem i havregryn.
3. Stil dem koldt i mindst 30 min.

Rest til senere / HUSK: Holder en uge i en bølge i køleskabet.

LØRDAG 31/10 **DESSERT**

Gammeldags æblekage med rugbrødsrasp og flødeskum

 Tid: 45 min + afkøling · 2 personer

INGREDIENSER

- 1 kg æbler (Ingrid Marie)
- 3-4 spsk sukker
- ½ vaniljestang
- Rasp: 4 skiver rugbrød (gerne ender), 40 g smør, 3 spsk sukker
- 2,5 dl piskefløde

FREM GANGSMÅDE

1. Skræl æblerne, og skær dem i stykker. Kog dem med 1 dl vand, sukker og vaniljekorn under låg i 15 min, til de er moset. Lad mosen køle af.
2. Rasp: Riv eller blend rugbrødet fint. Rist det på en pande med smør og sukker ved middel varme i 6-8 min, til det er sprødt. Lad det køle af på et fad.
3. Pisk fløden til let skum.
4. Lag æblemos, rasp og flødeskum i glas eller en skål. Slut med rasp og en klat flødeskum.

Rest til senere / HUSK: Gem lidt æblemos til pandekagerne søndag. Den anden ½ vaniljestang pakkes godt ind til risalamanden 22/11. Der er ca. 2 dl fløde tilbage til de bagte æbler 7/11 (tjek datoen).

SØNDAG 1/11 **DESSERT**

Pandekager med jordbærkompot

 Tid: 40 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 250 g friskmalet hvedemel
- 3 æg (egne høns)
- 5 dl sødmælk
- 1 spsk sukker, ½ tsk salt
- 25 g smeltet smør + lidt til panden
- Kompot: 250 g frosne jordbær, 2 spsk sukker, saft af ½ citron

FREM GANGSMÅDE

1. Pisk mel, sukker, salt og halvdelen af mælken klumpfri. Pisk resten af mælken, æggene og det smeltede smør i. Lad dejen hvile 15 min.
2. Kompot: Kog jordbær, sukker og citron sammen i 5 min.
3. Bag tynde pandekager på en varm pande med lidt smør, ca. 1 min på hver side.
4. Server dem med kompot og evt. sukker og citron.

Rest til senere / HUSK: Ekstra pandekager kan fryses med bagepapir imellem. HUSK: Brug resten af sødmælken fra levering. Næste mælk købes ca. fre 6/11 (se supplering).

Desserter og snacks - Uge 2 · 2/11 - 8/11

TIRSDAG 3/11 **SNACK**

Rugbrødschips med yoghurt-krydderurtedip

 Tid: 25 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 5-6 skiver rugbrød
- 2 spsk olie, groft salt
- Dip: 3 dl yoghurt naturel (de 2 bægre à 150 g), 1 lille fed hvidløg revet, 1 spsk frossen persille, lidt citron, salt, peber

FREMGANGSMÅDE

1. Skær rugbrødet i meget tynde skiver eller strimler. Vend dem i olie og salt.
2. Bag ved 175 °C i 12-15 min til sprøde. Hold øje med dem til sidst.
3. Rør dippen sammen, og server den med chipsene og gulerodsstave.

Rest til senere / HUSK: Brug de ældste skiver eller enderne. Chipsene holder en uge i en tæt dåse.

TORSDAG 5/11 **SNACK**

Æblechips og gulerodsstave

 Tid: 15 min + 1½-2 timer i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 2 æbler
- ½ tsk kanel
- 2-3 gulerødder

FREMGANGSMÅDE

1. Skær æblerne i helt tynde skiver (kernehuset kan blive i). Læg dem på bagepapir, og drys med kanel.
2. Tør dem ved 100 °C i 1½-2 timer, og vend dem halvvejs. Lad dem køle af. De bliver sprøde, når de er kolde.
3. Skræl gulerødderne, og skær dem i stave.

Rest til senere / HUSK: Æblechipsene holder 2 uger i en tæt dåse.

LØRDAG 7/11 **DESSERT****Bagte æbler med havre-crumble og flødeskum**

 Tid: 15 min + 25 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 4 æbler
- 2 spsk rosiner
- Crumble: 50 g selvvalsedede havregryn, 30 g friskmalet hvedemel, 40 g koldt smør, 3 spsk sukker, 1 tsk kanel
- Ca. 2 dl piskefløde (resten fra 31/10)

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Skær æblerne i både, og læg dem i et fad med rosinerne.
2. Smuldr havregryn, mel, smør, sukker og kanel sammen med fingrene, og drys det over æblerne.
3. Bag i 25 min, til crumblen er gylden og æblerne er møre.
4. Server lun med let flødeskum.

Rest til senere / HUSK: Tjek datoen på fløden. Hvis den er for gammel, så server med kold mælk (supplering 6/11).

SØNDAG 8/11 **DESSERT****Hjemmelavede kanelsnegle (ca. 16 stk.)**

 Tid: 40 min + 1½ time hævnig + 12 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- Dej: 25 g gær, 2,5 dl lunken sødmælk, 1 æg (egne høns), 50 g sukker, 75 g blødt smør, ½ tsk salt, ca. 500 g friskmalet hvedemel
- Fyld: 100 g blødt smør, 100 g sukker, 2 spsk kanel
- Glasur: 100 g flormelis og 1-2 spsk vand

FREMGANGSMÅDE

1. Rør gæren ud i mælken. Tilsæt æg, sukker, smør og salt, og ælt melet i til en blød, smidig dej. Lad den hæve 1 time.
2. Rør smør, sukker og kanel sammen til fyld.
3. Rul dejen ud til ca. 30 × 45 cm, og smør fyldet på. Rul den sammen fra den lange side, og skær den i 16 skiver.
4. Læg dem i forme eller på bagepapir, og lad dem efterhæve 25 min.
5. Bag ved 200 °C (varmluft 180 °C) i 10-12 min. Når de er kølet lidt af, kommes glasuren over.

Rest til senere / HUSK: Gæren tages op af fryseren lørdag 7/11. FRYS ca. 8 snegle til snack man 9/11 og tir 10/11.

Desserter og snacks - Uge 3 · 9/11 - 15/11

MANDAG 9/11 **SNACK**

Kannelsnegle fra fryseren

 Tid: 5 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 4 kannelsnegle fra fryseren (bagt 8/11)

FREM GANGSMÅDE

1. Tag dem op om morgenen, eller lun dem fra frost i 5-6 min ved 180 °C.

Rest til senere / HUSK: Resten af sneglene spises tirsdag 10/11.

TORSDAG 12/11 **SNACK**

Popcorn i gryde

 Tid: 10 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 60 g popcornmajs
- 1 spsk rapsolie
- Salt

FREM GANGSMÅDE

1. Lav dem som 27/10.

LØRDAG 14/11 **DESSERT**

Gulerodskage med citronglasur

 Tid: 20 min + 40 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 300 g gulerødder, revet fint
- 3 æg (egne høns)
- 200 g sukker
- 1,5 dl rapsolie
- 225 g friskmalet hvedemel
- 2 tsk bagepulver, 2 tsk kanel, ½ tsk salt
- 50 g rosiner
- Glasur: 150 g flormelis, revet skal og saft af ½ citron

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 175 °C. Smør en form på ca. 20 x 30 cm, eller beklæd den med bagepapir.
2. Pisk æg og sukker luftigt. Pisk olien i.
3. Vend mel, bagepulver, kanel og salt i, og derefter gulerødder og rosiner.
4. Bag kagen i 35-40 min, til en kødnål kommer tør ud. Lad den køle helt af.
5. Rør flormelis med citronskal og saft til en tyk glasur, og smør den på.

Rest til senere / HUSK: FRYS halvdelen i stykker til snack man 16/11 og tir 17/11.

SØNDAG 15/11 **DESSERT**

Æble-hindbærcrumble med kold mælk

 Tid: 15 min + 25 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 3 æbler
- 150 g frosne hindbær
- 1 spsk sukker
- Crumble: 75 g selvvalsedede havregryn, 50 g friskmalet hvedemel, 60 g koldt smør, 50 g sukker
- Kold sødmælk til servering (supplering 13/11)

FREMGANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 200 °C. Skær æblerne i tern, og bland dem med hindbær og sukker i et fad.
2. Smuldr crumblen sammen, og fordel den over frugten.
3. Bag i 25 min, og server lun med kold mælk.

Desserter og snacks - Uge 4 · 16/11 - 22/11

MANDAG 16/11 **SNACK**

Gulerodskage fra fryseren

 Tid: 2 min · 2 personer

INGREDIENSER

- Stykker af gulerodskage (bagt 14/11)

FREM GANGSMÅDE

1. Tag kagen op om morgenen. Den tør på 1-2 timer ved stuetemperatur.

Rest til senere / HUSK: Resten spises tirsdag 17/11.

TORSDAG 19/11 **SNACK**

Havrekugler (2. hold)

 Tid: 15 min · 2 personer

INGREDIENSER

- 150 g selvvalsedede havregryn
- 75 g blødt smør
- 60 g sukker
- 2 spsk kakao
- 1 spsk vand eller kold kaffe

FREM GANGSMÅDE

1. Lav dem som 29/10.

LØRDAG 21/11 **DESSERT**

Chokoladecake (med kakao) og flødeskum

 Tid: 15 min + 30 min i ovnen · 2 personer

INGREDIENSER

- 125 g smør
- 2 æg (egne høns)
- 200 g sukker
- 4 spsk kakao (resten af posen)
- 125 g friskmalet hvedemel
- 1 tsk bagepulver, 1 nip salt
- 1 dl sødmælk
- 2 dl piskefløde (supplering 20/11)

FREM GANGSMÅDE

1. Tænd ovnen på 175 °C, og smør en springform på 22-24 cm.
2. Smelt smørret. Pisk æg og sukker luftigt.
3. Rør smør, mælk, kakao, mel, bagepulver og salt i.
4. Bag kagen i 25-30 min. Den må gerne være lidt klistret i midten.
5. Server med let flødeskum.

Rest til senere / HUSK: Kog grøden til risalamanden i dag (se søndag), så den er kold i morgen. Rest af kagen holder 3-4 dage under folie.

SØNDAG 22/11 **DESSERT**

Risalamande på resten af jasminrisen med jordbærsauce

 Tid: 20 min (grøden laves lørdag, 40 min) · 2 personer

INGREDIENSER

- 100 g jasminris (rest)
- 1 dl vand
- 5 dl sødmælk
- ½ vaniljestang (gemt fra 31/10)
- 1 spsk sukker
- 40 g mandler, hakkede (resten af posen kan drysses på chokoladekagen 21/11)
- 2,5 dl piskefløde (supplering 20/11)
- Sauce: 250 g frosne jordbær, 2 spsk sukker, ½ dl vand

FREM GANGSMÅDE

1. Lørdag: Kog ris og vand op. Tilsæt mælk og vaniljekorn med stang, og lad grøden småkoge under låg i ca. 35 min. Rør ofte, så den ikke brænder på. Køl grøden ned.
2. Søndag: Fjern vaniljestangen, og rør grøden løs med sukker og mandler.
3. Pisk fløden til let skum, og vend den i grøden.
4. Sauce: Kog jordbær, sukker og vand i 5 min, og blend saucen evt. Server den lun eller kold over risalamanden.

Rest til senere / HUSK: Der fandtes ingen økologisk grødris på nemlig, så vi bruger resten af jasminrisen. Den giver en lidt løsere og mere duftende risalamande, men det er en god måde at bruge den op på.

Fryseliste

Fryses ved levering. Tag varen op i køleskabet på den nævnte dag.

Vare	Mængde	Bruges til	Tages op
Hakket oksekød 8-12 % øko.	3 pk. (1,2 kg)	Bolognese ons 28/10	Tir 27/10
Hel kylling øko. nr. 1	1 stk.	Ovnstegt kylling fre 30/10	Ons 28/10 (skal tø i ca. 2 døgn)
Laksefilet øko. nr. 1	600 g	Laks søn 1/11	Lør 31/10
Hel kylling øko. nr. 2	1 stk.	Hønsekødssuppe man 2/11	Lør 31/10
Minimælk øko.	1 l	Uge 2 (hvid sovs, æggekage)	Man 2/11
Hakket oksekød	1 pk. (400 g)	Hakkebøf tor 5/11	Ons 4/11
Hakket oksekød	3 pk. (1,2 kg)	Chili lør 7/11	Fre 6/11
Hakket grise- og oksekød øko.	2 pk. (800 g)	Frikadeller man 9/11	Søn 8/11
Minimælk øko.	1 l	Uge 3 (stuvning, suppe)	Søn 8/11
Laksefilet øko. nr. 2	600 g	Laks ons 11/11	Tir 10/11
Piskefløde øko.	0,25 l	Laksepasta tor 12/11	Ons 11/11
Flæskesteg øko.	1,3-1,5 kg	Flæskesteg lør 14/11	Tor 12/11 (2 døgn)
Oksetern øko.	2 pk. (800 g)	Gullasch man 16/11	Søn 15/11
Minimælk øko.	1 l	Uge 4 (mos, suppe)	Søn 15/11
Kyllingelår øko.	2 pk. (ca. 960 g)	Kyllingelår ons 18/11	Tir 17/11
Piskefløde øko.	0,25 l	Kyllingepasta tor 19/11	Ons 18/11
Hakket grise- og oksekød øko.	1 pk. (400 g)	Boller i karry lør 21/11	Fre 20/11
Piskefløde øko.	0,25 l	Boller i karry lør 21/11	Fre 20/11
Solsikkerugbrød øko.	1½ brød	Fre 6/11, fre 13/11, fre 20/11 og frokoster	Tag skiver op efter behov
Ærter øko. (købt frost)	2 × 500 g	3/11, 4/11, 12/11, 19/11	Bruges direkte fra frost
Softkernerugbrød øko. (Emmerys)	1 brød, skåret i skiver før frysning	Weekendmorgenmad 1/11, 15/11, 22/11, æblekage 31/10, chips 3/11	Tag skiver op aftenen før
Jordbær øko. (købt frost)	2 × 250 g	Pandekager 1/11, risalamande 22/11	Bruges direkte fra frost
	2 × 150 g	Grød lør 7/11, crumble 15/11	

Hindbær øko. (købt frost)			Bruges direkte fra frost, eller tønatten over
Gær øko. nr. 2	50 g	Kannelsnegle søn 8/11	Lør 7/11

Fryses undervejs (dobbelportioner, rester og bagværk)

Hvad	Mængde	Fryses	Bruges / tages op
Lasagne (ubagt)	2 portioner	Fryses tor 29/10	Tages op man 9/11 (til tir 10/11)
Kyllingefond	ca. 2 × 5 dl	Fryses fre 30/10	Tages op ons 18/11 (til tor 19/11)
Hakket persille	1 lille pose	Fryses søn 1/11	Bruges direkte fra frost 2/11 og 11/11
Hønsesuppe/fond	ca. 1 l	Fryses man 2/11	Ekstra fond, bruges tor 19/11 eller lør 21/11
Chili con carne	2 portioner	Fryses lør 7/11	Tages op lør 21/11 (til søn 22/11)
Kartoffelsuppe	ca. 1,1 l	Fryses fre 13/11	Tages op ons 18/11 (til fre 20/11)
Flæskesteg i skiver	rest	Fryses søn 15/11	Pålæg efter behov
Rødkål	evt. rest	Fryses søn 15/11	Efter behov
Grovboller	12 stk.	Fryses søn 25/10	Tages op aftenen før lør 31/10, søn 8/11 og lør 21/11 (4 ad gangen)
Kannelsnegle	ca. 8 stk.	Fryses søn 8/11	Tages op man 9/11 og tir 10/11
Gulerodskage	½ kage i stykker	Fryses lør 14/11	Tages op man 16/11 og tir 17/11

Ved levering skal der være plads til ca. 23 liter i fryseren, og op til ca. 25 liter, når de hjemmelavede portioner kommer i. Optø altid i køleskabet. Hele kyllinger og flæskesteg skal have ca. 2 døgn. Ekstra plads i fryseren: ca. 2 l ved levering (rugbrød og bær), og ca. 3 l mere fra 25/10 til grovbollerne. Hvis fryseren er helt fuld de første dage, så frys kun 8 boller og spis resten til frokost.

Ekstra indkøb: morgenmad, desserter og snacks

Vare	Antal	Pris	Bruges til
Yoghurt naturel 3,5% øko. (150 g / Naturmælk)	2	15,90 kr	Dip til rugbrødschips 3/11
Sødmælk 3,5% øko. (1 l / Arla ØKO)	1	14,95 kr	Grovboller 25/10, pandekager 1/11
Piskefløde 38% øko. (0,50 l / Arla Karolines Køkken)	1	24,50 kr	Æblekage 31/10, bagte æbler 7/11
Øko. Softkernerugbrød (950 g / Emmerys)	1	42,95 kr	Weekendmorgenmad (røræg 1/11, 15/11, 22/11), æblekage-rasp, rugbrødschips
Solsikkerugbrød øko. (600 g / skiver / Grøn Balance)	2	21,90 kr	Mangler i den bestilte ordre: rugbrød til aftensmad 6/11, 13/11, 20/11
Ost i stykke ML 45+ øko. (405 g / Danbo / Riberhus)	1	54,00 kr	Weekendmorgenmad (grovboller med ost)
Smør øko. (200 g / Arla ØKO)	3	44,85 kr	Bagning, crumble, havrekugler, pandekager
Gær øko. (50 g / Malteserkorsgær)	2	11,50 kr	Grovboller 25/10, kanelsnegle 8/11 (én fryses)
Solsikkekerner øko. (250 g / Nordthy)	1	12,75 kr	Grovboller
Rosiner øko. (250 g / Nordthy)	1	13,95 kr	Havrekugler, gulerodskage, bagte æbler
Mandler øko. (80 g / Earth Control)	1	29,50 kr	Risalamande 22/11
Vaniljestang Bourbon øko. (1 stk. / ca. 14-16 cm / Veribest Organic)	1	36,75 kr	Æblekage 31/10 (½) og risalamande 22/11 (½)
Popcornmajs øko. (400 g / Urtekram)	1	32,95 kr	Popcorn 27/10 og 12/11
Kakao (fedtfattig) øko. (80 g / fairtrade / Urtekram)	1	52,50 kr	Havrekugler 29/10 og 19/11, chokoladekage 21/11
Kanel (stødt) øko. (45 g / Dava - krydderier)	1	12,97 kr	Grød, kanelsnegle, gulerodskage, æblechips, crumble
Bagepulver øko. (140 g / Dava - krydderier)	1	23,25 kr	Gulerodskage, chokoladekage
Flormelis øko. (500 g / Dansukker)	1	18,95 kr	Glasur til kanelsnegle og gulerodskage
Æbler Ingrid Marie øko. (1 kg)	4	96,00 kr	Æblekage, bagte æbler, crumble, æblechips, grød, weekendmorgenmad (+1 kg mangler i ordren til aftensmad)
Citroner øko. (500 g)	1	18,00 kr	Pandekager, gulerodskage-glasur, dip

Gulerødder øko. (1 kg)	1	15,00 kr	Gulerodskage 14/11 og gulerodsstave
Jordbær øko. (250 g / frost / Frigodan)	2	33,90 kr	Pandekager 1/11, risalamande 22/11
Hindbær øko. (150 g / frost / Grøn Balance)	2	29,92 kr	Grød 7/11, crumble 15/11
Spaghetti øko. (500 g / Garofalo)	2	63,00 kr	Mangler i den bestilte ordre: spaghetti til bolognese 28/10, laksepasta 12/11, gullasch 17/11
Varer i alt (rabat 27,95 kr er fratrullet)		719,94 kr	
Poser og levering, hvis det bliver en ny ordre		61,80 kr	
Kurven i alt		781,74 kr	

Priserne er fra nemlig.com 23/10. Spaghetti (2 × 500 g), solsikkerugbrød (2 × 600 g) og 1 kg æbler manglende i den bestilte ordre i forhold til madplanen, så de ligger også i ekstra-kurven.

Friskvarer: holdbarhed

Sødmælk (1 l)	ca. 7-10 dage. Bruges til grovboller 25/10 og pandekager 1/11.
Yoghurt naturel (2 × 150 g)	ca. 2-3 uger. Bruges til dip tir 3/11.
Piskefløde 0,5 l	typisk 2-3 uger. Bruges 31/10 og 7/11, tjek datoen før 7/11.
Ost i stykke (Danbo 405 g)	uåbnet 4+ uger. Åbnet: pak den i bagepapir.
Æbler og citroner	4+ uger koldt i køleskabets grøntskuffe.
Frisk gær	2-3 uger i køleskab. Pakke nr. 2 fryses ved levering.
Rugbrød (Emmerys)	Fryses i skiver ved levering. Solsikkerugbrødet til aftensmad fryses også.

Supplering undervejs

Hvornår	Hvad	Til	Ca. pris
ca. fre 6/11	1 l sødmælk øko.	Havregrød lør 7/11, kanelnegle søn 8/11, røræg	14,95 kr
ca. fre 13/11	1 l sødmælk øko.	Havregrød lør 14/11, crumble søn 15/11, røræg	14,95 kr
ca. fre 20/11	1 l sødmælk øko. og 0,5 l piskefløde øko.	Chokoladekage 21/11, risalamande 22/11, røræg	39,45 kr

Valgfrit (ligger ikke i kurven): Kaffe øko., hele bønner, 400 g · nemlig basic, 55,75 kr; Te øko. (fx English Breakfast), 20 breve · Pukka, 52,50 kr

Egne råvarer (høns og mølle)

Mel males selv på egen mølle, og havren vales selv. Hele kerner og æg købes ikke.

- Æg fra egne høns: ca. 65 stk. over 4 uger (ca. 30 til aftensmad og ca. 35 til weekendmorgenmad, pandekager og kager)
- Friskmalet hvedemel fra egen mølle: ca. 2 kg (grovboller ca. 650 g, kannelsnegle ca. 500 g, kager og pandekager ca. 500 g, sovse og jævning ca. 350 g)
- Friskmalet rugmel fra egen mølle: ca. 150 g (grovboller)
- Selvvalsedede havregryn: ca. 0,7 kg (havregrød 2 gange, havrekugler 2 gange, crumble 2 gange og grovboller)

Basisvarer, man selv skal have

- Salt (fint og groft), peber (stødt og hele korn)
- Olie (raps/oliven)
- Smør
- Sukker
- Eddike (lagereddike)
- Karry
- Paprika (gerne også røget)
- Spidskommen
- Chili (tørret eller flager)
- Tørret oregano og timian
- Laurbærblade
- Muskatnød
- Hvidløg
- Tomatpuré
- Evt. solbærsaft (rødkål)
- Evt. kulør (brun sovs)
- Alu- eller frostfast form til lasagnen, og frostposer/bøtter
- Rapsolie (gulerodskage, popcorn, chips)
- Sukker (ca. 1 kg ekstra til kager og desserter)
- Bagepapir, en springform og en bradepande

Det, der groft er tilbage efter 4 uger

- Ca. 0,5 kg jasminris
- Ca. 200 g spaghetti
- Ca. 150 g lasagneplader
- Evt. et par kartofler, lidt løg og gulerødder
- Ca. 1 æble

- Ca. 90 g Parmigiano Reggiano
- Flæsketeg i skiver og evt. rødkål i fryseren
- Evt. en rest kyllingefond
- Ca. 280 g popcornmajs
- Ca. 200 g solsikkekerner og lidt rosiner
- Ca. 300 g flormelis
- Lidt kanel og bagepulver
- Evt. et lille stykke ost