

VORES MADPLAN – UGE NR 20

| RESTER | HVEM SPISER MED? | MENU | HUSK INDKØB | RESTER SKAL BRUGES TIL |
|--|------------------|---|-------------|---|
| Rester fra sidste uge eller fra fryseren, som jeg skal huske at bruge i denne uge! | | MANDAG 13/5 - Tærte med nye kartofler og asparges Lav tærte med nye kartofler og asparges, men husk at koge alle de 700 g nye kartofler (ved 4 personer), så du har til salaten og postejen i morgen tirsdag. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input checked="" type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| | | TIRSDAG 14/5 - Rodfrugtpostej og forårssalat med mormordressing Brug resten af kartoflerne, 200 g (ved 4 personer) til salaten og 100 g til postejen. Gem mindst 500 g selleri til onsdag. Sæt de tørre kidneybønner i blød til i morgen onsdag og kog 100 g ekstra linser til torsdag. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input checked="" type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| Ugens rester, som jeg skal huske at bruge i næste uge! | | ONSDAG 15/5 - Selleri-karrygratin med æbler og bønner Brug resten af sellerien og husk kidneybønnerne, der har stået i blød fra i går tirsdag. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input checked="" type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| | | TORSDAG 16/5 - Reste-bolognese Brug alle rester af rodfrugterne ca. 300 g (ved 4 personer) og brug også de ekstra linser, du kogte i tirsdags. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input checked="" type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| | | FREDAG 17/5 - Lomme-pizza Brug resterne af kartoflerne som fyld på din pizza. Lav evt. tre portioner dej og sæt to portioner i køleskabet. Så har du dej til i aften, til boller i morgen lørdag og til pizza på søndag. | | <input checked="" type="checkbox"/> Frokost i morgen <input checked="" type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| | | LØRDAG 18/5 - Tøm fryseren og køleskabet Har du lavet ekstra meget pizzadej, så forkæl dig selv med lækre boller om morgenen eller til frokosten. Form 6-10 boller og bag dem i en 225 grader varm ovn i 10-15 minutter. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |
| | | SØNDAG 19/5 - Pizza med grøn blomkål og røde løg Brug resterne af pizzadejen til dagens pizza. | | <input type="checkbox"/> Frokost i morgen <input type="checkbox"/> Aftensmad i denne uge <input type="checkbox"/> Gemmes i fryseren |