



ALT-i-EN MED
LOUI & BEARNAISEN

12 UGERS MADPLAN



12 UGERS MADPLAN

Jep, den er god nok! Aftensmaden er hermed klaret mandag til fredag i de næste 12 uger.

For jød ved godt, at sådan en kogebog kan være lidt en uoverskuelig fætter på en søndag aften, når madplanen står for skud, så vi gør det ekstra nemt. Jeg har været dybt i bogen og hevet al det bedste frem blandt de mere end 300 sider. Blandet, varieret og sikret, at du ikke får en uge med 4 dages pasta eller kylling i streg.

Og skulle der lige være en opskrift, som du bare ved ikke lige er dig eller måske skal det bare være ekstra nemt en dag, så har jeg i hver uge inkluderet 1 eller 2 ekstra opskrifter, som du kan bytte ud med.

Så frem med kogebogen "Alt-i-en med Louiogbearnaisen" og så er de næste 12 ugers aftensmad planlagt (og næsten klaret).



UGE 1



MANDAG

Cajun gryde med ris, peberfrugt og chorizo (s. 63)

TIRSDAG

Smashed tacos med oksekød (s. 133)



ONSDAG

Tortellini med soltørrede tomater, spinat og kylling (s. 105)

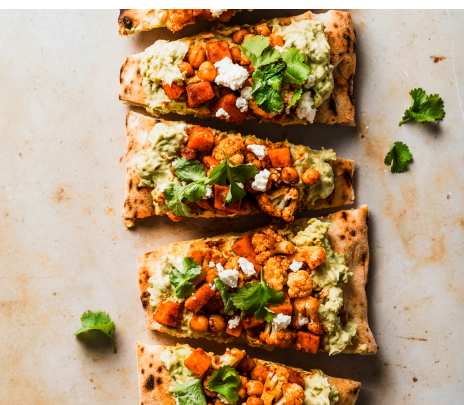
TORSdag

One pan spansk kylling og ris (s. 135)



FREDAG

Brød med bagte søde kartofler, blomkål og kikærter (s. 171)



EKSTRA

Bagels med avocado/kikærte-spread (s. 271)

Bagt frittata (s. 239)



UGE 2

MANDAG

Gnocchi med oksekød, tomatsauce og mozzarella
(s. 99)



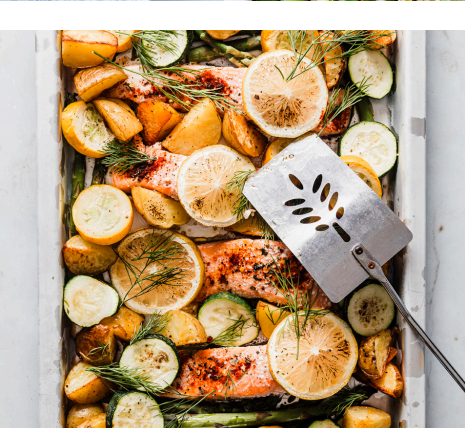
TIRSDAG

Fajitas med kylling og peberfrug (s. 133)



ONSDAG

Asiatisk kylling, grøntsager og nudler (s. 187)



TORSDAG

Laks med kartofler, grøntsager og grøn yoghurtcreme
(s. 143)

FREDAG

Vikingegryde (s. 79)



EKSTRA

Shakshuka med æg og feta (s. 127)

Mexicansk tunsalat (s. 277)



UGE 3



MANDAG

One pan laks og cremet citron pasta med spinat
(s. 121)



TIRSDAG

One pot Thai kylling med bulgur og peanutsauce
(s. 75)

ONSDAG

Indisk risret med oksekød (s. 87)



TORSDAG

Curry med kylling, søde kartofler og kikærter (s. 129)

FREDAG

Tabbouleh med kerner og halloumi (s. 259)



EKSTRA

Ovnbagte kartofler, kylling og majsolber (s. 147)

Asiatisk kålsalat med sesamkylling (s. 263)



UGE 4



MANDAG

Citronkylling med kartofler, porre og kikærter (s. 141)

TIRSDAG

Mexicansk enchilada pande (s. 103)



ONSDAG

One pot moussaka (s. 85)

TORSDAG

Kylling og kartofler i dijon- og timiansauce (s. 110)



FREDAG

Italiensk pølsemix (s. 217)

EKSTRA

Bundløs kartoffeltærte med broccoli, bacon og ost
(s. 281)

Salatwraps med tahinsauce (s. 175)





UGE 5



MANDAG

Græsk fest med kylling, tomater, squash og feta + tzatziki (s. 159)



TIRSDAG

Kofta i fladbrød (s. 165)



ONSDAG

Butterdejstærte med mascarpone, asparges og skinke (s. 295)

TORSDAG

One pot spaghetti bolognese (s. 81)

FREDAG

Chicken Pie (s. 115)



EKSTRA

Tærte med laks, spinat og fennikel (s. 289)

Kartoffelsalat med asparges, ærter og varmrøget laks (s. 265)



UGE 6

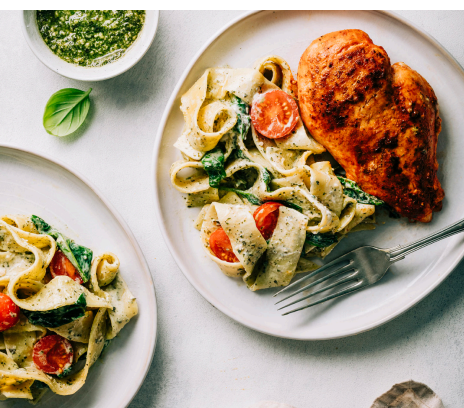


MANDAG

Tandoori kylling med kartofler og blomkål (s. 201)

TIRSDAG

Spansk kødbollefad (s. 247)

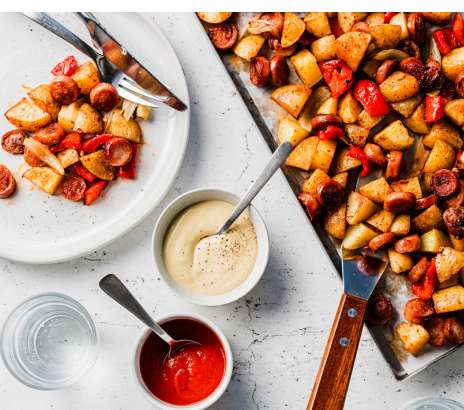


ONSDAG

Kylling og pasta i pesto sauce (s. 119)

TORSDAG

Pølsemix (s. 207)



FREDAG

Nordisk kartoffelfad med kødboller (s. 221)



EKSTRA

Lun Italiensk salat med perlebyg, grøntsager og parmaskinke (s. 269)



UGE 7

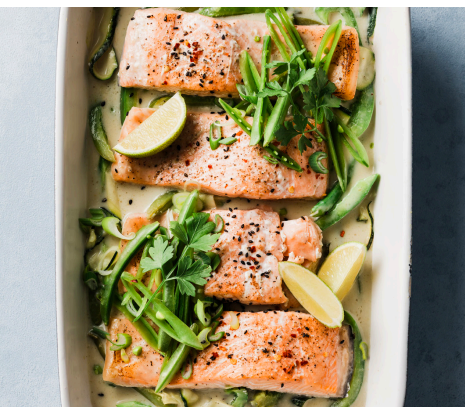


MANDAG

Balsamico kylling og grøntsager (s. 213)

TIRSDAG

One pot lasagne (s. 111)



ONSDAG

Laks i grøn karry og kokosmælk (s. 251)

TORSDAG

Mexicansk gryde med ris og kylling (s. 91)



FREDAG

Teriyaki laks og grøntsager (s. 193)

EKSTRA

Naanbrød med feta og syltede rødløg (s. 183)





UGE 8

MANDAG

BBQ kylling med majsolber (s. 199)



TIRSDAG

Tacopasta (s. 61)

ONSDAG

Fyldte squash (s. 235)



TORSdag

Paella i fad med kylling, peberfrugt og chorizo (s. 227)



FREDAG

Sprøde tacos med pulled tacokylling (s. 211)

EKSTRA

BLT med kylling (s. 155)

Tortillas med avocadocreame og feta (s. 180)





UGE 9



MANDAG

Bagt kylling og blomkål i mangochutney (s. 149)

TIRSDAG

Spansk kylling med kartofler og chorizo (s. 189)



ONSDAG

Kylling og kartofler i spinat/parmesansauce (s. 48)

TORSDAG

Mini farsbrød med kartofler, rosenkål og broccoli (s. 161)



FREDAG

Butter chicken (s. 223)

EKSTRA

Tunesisk gryde med kylling og couscous (s. 55)

Pita med middelhavs tunsalat (s. 277)





UGE 10

MANDAG

Laks, spidskål og porrer med grøn pikant ost (s. 233)



TIRSDAG

Bagt pastafad med squash, kylling og broccoli (s. 245)



ONSDAG

Kødboller i fad med tomatsauce / Sub sandwich (s. 241)



TORSDAG

Cubansk mojo kylling med kartofler og avocadocreame (s. 167)

FREDAG

One Pot pasta med soltørrede tomater og ricotta (s. 67)



EKSTRA

Porretærte med kartofler (s. 287)



UGE 11

MANDAG

One pot pasta med laks, asparges og ærter (s. 73)



TIRSDAG

One Pot marokkansisk quinoa med spinat, svampe og kikærter (s. 43)



ONSDAG

Chili/honning kylling med rodfrugter og grøn yoghurtssauce (s. 195)

TORSDAG

One Pot pasta Alfredo med kylling og broccoli (s. 69)



FREDAG

Tomatgalette (s. 293)



EKSTRA

Hverdagstærte med bacon, broccoli og hytteost (s. 283)



UGE 12



MANDAG

One Pot kylling og ris med kokosmælk og lime (s. 45)

TIRSDAG

Cremet pasta med svampe, bacon og parmesan (s. 51)



ONSDAG

Afrikansk gryde med kylling, søde kartofler og peanuts (s. 57)



TORSDAG

One pot pasta med chorizo, tomat og ost (s. 49)

FREDAG

Marrokansk kylling med rodfrugter (s. 229)

EKSTRA

Bradepande med grøn yoghurt-sauce (s. 172)





FIND ALLE OPSKRIFTERNE TIL MADPLANEN I KOGEBOGEN

