

Madplan til uge 6 🍀

Et af vores nye tiltag i 2026 er en fast ugentlig madplan (aftensmad) inkl. indkøbsliste 😊

Den er skaleret til 2 pers., så man nemt kan gange op (og/eller ned i nogen af opskrifterne) og eventuelle rester kan spises til frokost dagen efter 🍴

Alle opskrifterne er afprøvet og kvalitetstjekket af Allan - vores kasserer - og hans familie, som gennem årene har lavet og brugt madplanerne 😎

Mange af ingredienserne, som fx krydderier, eddike og olie har du nok i køkkenet allerede 🍲

Mandag

Traditional Style Vegan Shepherd's Pie fra VeggieChefLaura:

<https://www.allrecipes.com/recipe/180735/traditional-style-vegan-shepherds-pie/>

Tirsdag

The Best Lentil Salad fra @noracookswithplants

- <https://www.noracooks.com/lentil-salad/#wprm-recipe-container-18657>

Onsdag

Verdens bedste tomatsuppe (med pasta) fra Veganer.nu

- <https://veganer.nu/mad/verdens-bedste-tomatsuppe/>

Torsdag

Edamame Salad with Peanut Sauce fra @noracookswithplants

- <https://www.noracooks.com/edamame-salad/#wprm-recipe-container-24194>

Fredag

Vegansk gulasch fra @Elavegan

- <https://elavegan.com/de/veganes-gulasch/#recipe>

Brug plantmate plantestykker i stedet for 'soja-schnitzel'.

Lørdag

Grøn og rød pastasalat fra Mia Sommer

- <https://miasommer.org/2014/04/10/gron-og-rod-pastasalat/>

Søndag

Gyldne grønsagsdeller fra Veganer.nu

- <http://www.veganer.nu/opskrift/gyldne-groensagsdeller/>

Indkøbslisten

Grøntsager

- Løg: 1800 g
- Hvidløg: 28 fed (ca. 84 g)
- Bladselleri: 400 g
- Gulerødder: 400 g

- Kartoffler: 930 g
- Rød peber: 4 stk (ca. 600 g)
- Grøn peber: 4 stk (ca. 480 g)
- Agurk: 4 stk (ca. 1200 g)
- Cherrytomater: 500 g
- Tomater: 680 g
- Rødløg: 300 g
- Broccoli: 2 stk (ca. 600 g)
- Rødkål: 200 g revet
- Forårsløg: 100 g
- Baby spinat: 180 g
- Grønkål: 134 g
- Salat (f.eks. feldsalat): 200 g
- Soltørrede tomater: 250 g



Frugt og urter

- Citroner: 8 stk (ca. 160 ml saft)
- Persille: 30 g frisk
- Koriander: 30 g frisk (valgfri)



Bælgfrugter og korn

- Grønne linser tørre: 600 g
- Edamame (frossen udskallet): 900 g
- PlantMate Plantestykker (fra COOP eller online)
- Pasta: 1000 g



Dåser, glas og lign.:

- Flåede/hakkede tomater: 4 dåser (ca. 800 g hver)
- Tomatsauce/puré (passata): 960 g
- Kokosmælk: 4 dåser (ca. 400 ml hver)



Krydderier og saucer

- Salt: ca. 30 g (smag til)
- Peber: ca. 10 g
- Chilipulver: 15 g
- Paprikapulver: 80 g
- Dijon sennep: 20 g
- Spidskommen: 10 g
- Koriander (krydderi): 10 g
- Røget paprika: 3 g
- Cayennepeber: 3 g
- Hvidlødspulver eller løgpulver: 10 g
- Kokosblomst sukker eller brun farin: 20 g
- Bouillonterninger: 4 stk (ca. 20 g)
- Sojasauce: 150 ml
- Creamy peanut butter: 180 g
- Æblecidereddike eller riseddike: 90 ml
- Ahornsirup eller agave: 60 ml
- Sesamolie: 10 ml
- Sriracha: 10 ml

- Balsamico eddike: 15 ml
- Laurbærblade: 4 stk

— Andet

- Olivenolie: 120 ml
- Rapsolie: 200 ml (valgfri til dressing)
- Vegansk feta (valgfri): 150 g
- Peanuts eller cashews: 200 g

-

Ps - der kan altså opstå lidt fejl, men vi gør vores allerbedste for at undgå det 😊

Husk at dele dine veganske madbilleder og tilføje @ madmedmedfølelse - så deler vi det i story 🍀