

Madplan til uge 7 🍀

Her er vores faste 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 🌿

Tak til @miasommervegan , [Veganer.nu](https://www.veganer.nu) , @kirstenskaarup , @animadk 🍀

Mandag

Farsbrød med linser og cashewnødder, Mia Sommer

<https://miasommer.org/.../farsbrod-med-linser-og.../>

Tirsdag

Ærtebøffer med tzatziki, Mia sommer

<https://miasommer.org/2014/02/27/aerteboffer/>

Onsdag

Blomkålwings med fritter, Kirsten Skaarup

<https://kirstenskaarup.dk/hot-chicken-wings-paa-den.../>

Torsdag

Broccolisalat med peanutdressing, Mia Sommer

<https://miasommer.org/.../broccolisalat-med-peanutdressing/>

Fredag

Kartoffelsuppe med dild, Anima

<https://anima.dk/opskri.../aftensmad/kartoffelsuppe-med-dild>

Lørdag

Vintergryde med frisk perberrod og gylden persille-kartoffelmos, [Veganer.nu](https://www.veganer.nu)

<http://www.veganer.nu/.../vintergryde-med-frisk-peberrod.../>

Søndag

Grøntsagsfad med gulerodssalat, Anima

<https://anima.dk/.../gr%C3%B8ntsagsfad-med-gulerodssalat>

 Indkøbslisten 

 Grøntsager

- Løg: ca. 500 g
- Hvidløg: ca. 7 fed
- Gulerødder: ca. 1250 g
- Kartoffler: ca. 2300 g
- Champignoner: ca. 85 g
- Rød peberfrugt: ca. 150 g
- Blomkål: 1 stort hoved (ca. 800 g)
- Broccoli: 1 stort hoved (ca. 400 g)
- Squash: ca. 150 g
- Porre: ca. 550 g
- Pastinak: ca. 300 g
- Frisk peberrod: ca. 10 g (lille stykke)
- Citron: 1 stk
- Agurk: 1 stk (ca. 300 g)
- Appelsin: 1 stk
- Frisk persille: ca. 70 g
- Frisk dild: ca. 10 g

 Frugt og urter

- Cashewnødder: ca. 85 g
- Peanuts (valgfri, hvis ikke kun peanut butter): ca. 50 g
- Solsikkekerner: ca. 30 g

 Bælgrugter og korn

- Røde linser, tørre: ca. 70 g

- Kikærter, kogte eller fra dåse: ca. 70 g
- Grønne ærter, frosne: ca. 135 g
- Havregryn: ca. 20 g
- Rasp: ca. 85 g
- Hvedemel: ca. 50 g
- Brød til ærtebøffer (rugbrød/boller): efter behov

Dåser, glas og lign.:

- Tomatpuré: ca. 45 g
- Plantefløde (havre-/sojafløde): ca. 90 ml
- Plantedrik (fx soja/havre): ca. 600 ml
- Syltet/frugtsovs til farsbrød (tranebær, ribsgele el.lign.): ca. 60 g
- Gærflager: ca. 20 g

Krydderier og saucer

- Salt: ca. 4 tsk (plus ekstra efter smag)
- Sort peber: ca. 2 tsk
- Chilipulver: ca. ½ tsk
- Paprikapulver: ca. 2 tsk
- Stødt muskatnød: ca. ½ tsk
- Tørret dild (hvis ikke frisk bruges): ca. 1 tsk
- Grøntsagsbouillonterninger: 3 stk
- Olie til stegning/bagning (oliven- eller rapsolie): ca. 150 ml
- Peanut butter, creamy: ca. 60 g
- Eddike (fx æblecidereddike eller lys eddike): ca. 1 spsk
- Sennep: ca. 1 tsk

Andet

- Plante-margarine: ca. 25 g
- Ekstra olie til fritter/ovnbagning: ca. 50 m

