



## Madplan til uge 8

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 

### Mandag

Vegansk butter chicken, Micadeli

<https://micadeli.dk/vegansk-butter-chicken/>

### Tirsdag

Broccolisalat med æble og quinoa, Alberte Stengaard

<https://albertestengaard.dk/vegetarisk-broccolisalat/>

### Onsdag

Vegansk bolognese med linser, MyProtein, Lauren Dawes

<https://www.myprotein.dk/thezone/sunde-opskrifter/vegansk-bolognese-med-linser-meal-prep>

### Torsdag

Labre Linsedunser, Månebarnet, Luna Krause

<https://maanebarnet.org/2011/02/08/labre-linse-lunser/>

### Fredag

Stegt tofu med peanutmarinade, Alberte Stengaard

<https://albertestengaard.dk/stegt-tofu-peanut-marinade/>

### Lørdag

Blomkålshummus og stegte svampe, Alberte Stengaard

<https://albertestengaard.dk/blomkalshummus/>

### Søndag

One pot spicy dahl med linser, MyProtein, Lauren Dawes

<https://www.myprotein.dk/thezone/sunde-opskrifter/one-pot-dahl-med-linser-vegansk>

## **Indkøbslisten**

### **Grøntsager**

- Løg - ca. 700 g
- Hvidløg - ca. 22 fed

- Gulerødder - ca. 1500 g
- Blomkål - 2 store hoveder
- Broccoli - 2 store hoveder
- Citron - 4 stk
- Agurk - 1 stk
- Æble - 1 stk
- Avocado - 1 stk
- Rødløg - 1 lille stk
- Radiser - 1 bundt
- Frisk persille - ca. 70 g
- Frisk dild - ca. 10 g
- Bladselleri - 2 stængler
- Frisk timian - 2 stilke
- Frisk oregano - 2 stilke
- Frisk koriander - 1 bundt
- Frisk purløg - 1 bundt
- Brune svampe - 1 bakke
- Champignoner - ca. 200 g

### **Frugt og urter**

- Cashewnødder - ca. 85 g
- Peanuts - ca. 120 g
- Solsikkekerner - ca. 70 g
- Græskarkerner - ca. 130 g

### **Bælgfrugter og korn**

- Røde linser, tørre - ca. 320 g
- Røde splitlinser - ca. 1 dl
- Kikærter, kogte eller fra dåse - ca. 410 g
- Quinoa - ca. 1 dl
- Havregryn - ca. 1 dl
- Hvedemel - ca. 1 dl + 60 g
- Basmati eller langkornede hvide ris - ca. 200 g
- Pennepasta - ca. 100 g

### **Dåser, glas og lign.**

- Tomatpuré - ca. 120 g
- Kokosmælk - 2 dåser
- Hakkeede tomater på dåse - 1 dåse
- Grøntsagsbouillonterninger - 4 stk

## Krydderier og saucer

- Salt - ca. 8 tsk
- Sort peber - ca. 6 tsk
- Chilipulver - ca. ½ tsk
- Garam masala, stødt - ca. 6 tsk
- Spidskommen, stødt - ca. 4 tsk
- Ingefær, stødt eller frisk - ca. 3 tsk
- Gurkemeje, stødt - ca. 1 tsk
- Koriander, stødt - ca. ½ tsk
- Harissa eller sriracha - ca. 5 tsk
- Grov sennep - ca. 2 tsk
- Rødvinseddike - ca. 2 tsk
- Rørsukker - ca. 1-2 tsk
- Æblecidereddike - ca. 6 tsk
- Tahin, lys - ca. 70 g
- Peanut butter, creamy - ca. 70 g
- Agavesirup - ca. 2 tsk
- Olivenolie - ca. 100 ml
- Sesamolie - ca. 1 spsk
- Sojasauce - ca. 3 spsk
- Miso eller ekstra soya - ca. 1 spsk
- Rød karrypasta - ca. 2 spsk
- Medium karrypulver - ca. 1 spsk
- Paprika - ca. 3 tsk
- Røget paprika - 1 knivspids
- Løgpulver - ca. 1 tsk

### — Andet

- Creme fraiche (vegansk) - ca. 100 g
- Mayonnaise (vegansk) - ca. 40 g
- Neutral yoghurt (vegansk) - ca. 150 g

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

Husk at dele dine veganske madbilleder og tilføj [@madmedmedfølelse](#) - så deler vi det i story 🍀