



Madplan til uge 9

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

Chili con varme, veganer.nu

<http://www.veganer.nu/mad/chili-con-varme>

Tirsdag

Vegansk shepards pie, Knæhøj Karse

<http://knaehoejkarse.dk/vegansk-shepherds-pie/>

Onsdag

Cremet broccolisuppe, veganer.nu

<http://www.veganer.nu/opskrift/cremet-broccolisuppe-med-karamelliserede-solsikkekerner/>

Torsdag

Vegansk lasagne, knæhøj karse

<http://knaehoejkarse.dk/vegansk-lasagne-med-linser-og-blomkaalscreme/>

Fredag

Græskargryde, Mia Sommer

<https://miasommer.org/2016/11/03/graeskargryde/>

Lørdag

Thai wok, veganer.nu

<http://www.veganer.nu/opskrift/thai-wok/>

Søndag

Butterdejspakker med svampe og grønkål, Mia Sommer

<https://miasommer.org/2014/12/11/butterdejspakker-med-svampe-og-gronkal/>

 **Indkøbslisten, skaleret til 2 pers.** 

Grøntsager

- Broccoli: 450 g (1 stort hoved)
- Blomkål: 1/2 lille hoved (ca. 250 g)
- Kartoffler: 1050 g
- Gulerødder: 4-5 stk (ca. 400 g)

- Løg: 6 stk
- Rødløg: 1 stk
- Hvidløg: 13 fed
- Ingefær, frisk: ca. 30 g
- Champignoner: 500 g
- Peberfrugt, rød: 1,5 stk
- Chili, rød frisk: 1-2 stk
- Squash: 1 stk
- Grønkål, frossen: 100 g
- Spinat, frossen: 300 g
- Hokkaidogræskar: 1/2 stk (ca. 500 g)
- Lime: 1 stk

Frugt og urter

- Solsikkekerner: 25 g
- Cashewnødder: 40 g
- Frisk dild eller persille: 1/2 bundt

Bælgfrugter og korn

- Røde linser, tørre: 225 g
- Grønne linser, tørre: 150 g
- Kidneybønner, dåse: 1 dåse (ca. 240 g drænet)
- Kikærter, dåse: 1,5 dåse (ca. 360 g drænet)
- Majs, dåse: 1/2 lille dåse (ca. 70 g)
- Lasagneplader: ca. 125 g
- Ris eller nudler: til servering mandag og lørdag (efter behov)

Dåser, glas og lign.

- Hakkeede tomater: 3 dåser (af 400 g - bruges til chili, lasagne og shepherds pie)
- Mosede tomater (passata): 250 ml (til græskargryden)
- Kokosmælk: 1/2 dåse (ca. 200 ml)
- Tomatpuré: 70 g
- Plantefløde (fx havre- eller sojafløde): 150 ml
- Plantemælk (usødet): 2,5 dl
- Sojasauce: 5 spsk
- Gærflager: 3 spsk
- Grøntsagsbouillonterninger: 5 stk
- Balsamicoeddike: 1 spsk
- Agavesirup eller ahornsirup: 1 spsk
- Brun farin: 1 tsk
- Mørk chokolade (min. 70%): 10 g

Krydderier og saucer

- Spidskommen, stødt: 4 tsk
- Koriander, stødt: 3 tsk
- Chilipulver: 2 tsk
- Paprikapulver: 2 tsk

- Røget paprika: 1/2 tsk
- Kanel, stødt: 1/2 tsk
- Muskatnød, stødt: 1/4 tsk
- Tørret basilikum: 2 tsk
- Rød karrypasta: 2 tsk

— Andet

- Butterdej: 1 rulle (ca. 250-275 g)
- Rasp: 100 g
- Plantemargarine eller vegansk smør: 25 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 [@madmedfølelse](#) - så deler vi det i story ❤️