

Mandag 06.02.17



Madpakke  
Pita, æg og snacks

Tirsdag 07.02.17



Madpakke  
Pita, leverpostej og snacks

Onsdag 08.02.17



Madpakke  
Stegte ris, æg og snacks

Torsdag 09.02.17



Madpakke  
Pita, leverpostej og snacks

Fredag 10.02.17



Madpakke  
Pita med kødsauce, æg og snacks



Aftensmad  
Bagt torsk med cherrytomater og citron



Aftensmad  
Stegte ris med edamame og skinke



Aftensmad  
Pasta med tomat- auberginesauce



Aftensmad  
Pitabrød med lynhurtig kødsauce



Aftensmad  
Hakkebøffer med parmesankartofler

Weekend

Lørdag 11.02.17



Aftensmad  
Intet valgt

Søndag 12.02.17



Aftensmad  
Intet valgt

## TIPS TIL UGEN

Vi har i denne uge gjort os ekstra umage for at gøre madlavningen så nem for dig som overhovedet muligt - fire af ugens retter hænger sammen, så du skal bruge mindst mulig tid i køkkenet.

Mandag står den på [lækker torsk med tomatsauce og fuldkornsris](#). Vi har regnet med dobbelt portion ris i forhold til normalt, da resterne skal gemmes og bruges til stegte ris om tirsdagen. Til de [stegte ris](#) har vi brugt skinke og blandet grønt, bl.a. bønnespirrer. Kan du ikke lige finde dem i supermarkedet, erstatter du dem bare med noget andet. Edamamebønnerne kan også erstattes af frosne ærter.

Onsdag står den på super [nem og lækker vegetarpasta med tomat- og auberginesauce](#). Og vi lover! Der er ingen grøntsagsangste unger, der opdager, at de spiser auberginer. De er super godt camoufleret og giver en mega lækker smag :o)

Husk at gemme halvdelen af [tomat- og auberginesaucen](#). Den skal bruges til [kødsaucen i torsdagens pitabrød](#). Så sparer du tid i køkkenet. Smart ik' :o) Og så skal du altså glæde dig til vores [pamesankartofler til fredagens hakkebøffer](#). De er stærkt vanedannede!

## KØB ELLER LAV SELV

Hos Mambeno behøver du ikke få dårlig samvittighed over, at du ikke lige har tid til at bage dit eget brød og dyrke økologiske grøntsager i baghaven. Vi ved, hvad det vil sige at være en børnefamilie med fart på, og derfor kan du altid vælge at købe alt færdigt i supermarkedet eller lave en del fra bunden.

Vi har brugt vores [mega gode dadelsnacks](#) i [madpakkerne](#). De er nemme at lave og indeholder ingen tilsat sukker - kun frugtsukker. Og så er de bare virkelig gode som snacks til faldende blodsukker i løbet af dagen.

Vi har brugt [pitabrød](#) i både madpakkerne og til [aftensmaden torsdag](#). Dem kan du selvfølgelig sagtens købe færdige - husk at vælge dem med fuldkorn. Men [du kan også lave dem selv](#). Det er slet ikke så svært, som man måske skulle tro. Så lav en aftale med ungerne i weekenden og bag en stor portion!

Og har du lyst til at kaste dig ud i at bage [dit eget rugbrød](#) har vi både opskrift på [surdej](#) og [brød](#).

## GEM ELLER PRINT

For at få den fulde madplan inkl. en smart ugemenu til køleskabet, alle opskrifter og tips til de enkelte dage, skal du printe eller gemme madplanen på din mobil eller tablet. Klik på [PRINT/GEM MADPLAN](#) øverst på siden.

Inden du begynder at bruge madplanen, er det en god idé at klikke dig forbi siden "[Sådan bruger du madplanerne](#)". Her kan du se en lille instruktionsvideo, og du får også en masse gode tips og tricks til, hvordan du får allermost ud af Mambeno på både computer, mobil og tablet.



MANDAG 06.02.17 - MADPAKKE

Køkkentid 10 MIN  
Ventetid 0 MIN

## INGREDIENSER

pitabrød

friskost

salat efter eget valg

spegepølse

tomat

rugbrød

hårdkogte æg

mayonnaise

edamamebønner

blåbær

dadelsnacks

## PITA, ÆG OG SNACKS

Her får du opskriften på endnu en nem og lækker madpakke fra Mambeno. Da børns appetit er meget forskellig, er der ikke mængdeangivelser på vores madpakkeopskrifter. Så kan du helt selv styre, om dit barn skal have en enkelt eller seks madder med, mere grønt, flere snacks eller mindre frugt. Husk blot at justere mængderne på indkøbslisten. God fornøjelse :o)

1. Flæk et pitabrød og smør det med lidt friskost. Fyld det med skyllet salat, spegepølse i skiver og skyllede tomater i skiver.
2. Smør et stykke rugbrød med friskost og top med skyllet salat og et hårdkogt æg i skiver. Pynt evt. med lidt mayo og purløg, hvis ungerne er til det. Eller pak mayoen i en bøtte for sig, så kan ungerne selv toppe æggemaden, når der skal spises. Husk en lille teske.
3. Pak lidt edamamebønner, tilberedt efter anvisningen på posen, skyllede blåbær og et par dadelsnacks i madpakken.
4. Velbekomme :o)

## TIP

Du kan sagtens købe spegepølse i skiver, men oftest er det billigere at købe en hel og skære den selv. Og så smager de oftest også bedre. Kan du finde en økologisk udgave, er det perfekt. De er efterhånden ret billige, og så er de i 99% af tilfældene helt uden nitrit (E249 og E250), der er et bakteriehæmmende og farvebevarende tilsætningsstof, som findes i mange færdigskårede spegepølser, og som i for store mængder mistænkes for at være kræftfremkaldende.



MANDAG 06.02.17 - AFTENSMAD

Køkkentid Ventetid  
35 MIN 0 MIN

## INGREDIENSER

(2 voksne og 2 børn)

500 gram	fuldkornsris
1 stk	løg
1 fed	hvidløg
20 stk	cherrytomater
2 dl	vand
1 terning	grøntsagsbouillon
0.5 stk	økologisk citron
400 gram	torskefilet
50 gram	mandler
	revet parmesan
	salt
	peber
	olivenolie
	bagepapir

## BAGT TORSK MED CHERRYTOMATER OG CITRON

Vores unger er vilde med denne fiskeret! Lækker torsk, fuldkornsris og en vildt lækker tomat- og citronsauce. Retten er beregnet til to dage. Halvdelen af de kogte ris bruger vi til [stegte ris](#) dagen derpå. God fornøjelse :o)

1. Kog risene efter anvisningen på pakken og tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Hak løg og hvidløg fint. Skyl cherrytomaterne og skær dem i halve. Steg nu løg og hvidløg i lidt olivenolie ved jævn varme på en pande. Løgene skal blot have et par minutter, så de bliver klare uden at tage farve. Tilsæt vand, tomater, bouillonterning og revet citronskal.
3. Bring saucen i kog og rør forsigtigt, til bouillonterningen er opløst. Krydr torsken med salt og peber og læg den i et ovnfast fad beklædt med bagepapir eller smurt med olivenolie. Hæld saucen over og stil fadet i ovnen i 10-20 minutter, alt efter tykkelsen på fisken.
4. Torsken er færdig, når den skiller i lameller, når du trykker let på den med en gaffel - eller når der kommer små mælkehvide bobler på toppen.
5. Imens torsken er i ovnen, så rister du mandlerne på en tør pande. Lad dem køle af og hak dem groft.
6. Server den dampende varme fisk med ris og den lækre sauce med bløde tomater. Pynt med hakkede mandler, revet parmesan og evt. lidt frisk basilikum eller andet grønt, hvis du har det på lager.
7. Velbekomme :o)

## TIP

Du kan bruge både ferske og frosne torskefileter - eller andre udsækninger. Til retten på billedet har vi brugt torskeloins, som er en slags torskemørbrad, der bl.a. fås på frost i Kvickly og andre af Coops butikker. Gem halvdelen af de kogte ris i køleskabet. Så kan du bruge dem til [lækre stegte ris med skinke og grøntsager](#) dagen derpå.



TIRSDAG 07.02.17 - MADPAKKE

Køkkentid 10 MIN  
Ventetid 0 MIN

## INGREDIENSER

pitabrød

friskost

salat efter eget valg

spegepølse

tomat

rugbrød

leverpostej

agurk

rød peberfrugt

ananas

dadelsnacks

## PITA, LEVERPOSTEJ OG SNACKS

Her får du opskriften på endnu en nem og lækker madpakke fra Mambeno. Da børns appetit er meget forskellig, er der ikke mængdeangivelser på vores madpakkeopskrifter. Så kan du helt selv styre, om dit barn skal have en enkelt eller seks madder med, mere grønt, flere snacks eller mindre frugt. Husk blot at justere mængderne på indkøbslisten. God fornøjelse :o)

1. Flæk et pitabrød og smør det med lidt friskost. Fyld det med skyllet salat, spegepølse i skiver og skyllede tomater i skiver.
2. Smør et stykke rugbrød med leverpostej og top med vasket agurk i skiver.
3. Skær lidt vasket peberfrugt i skiver og pak i madpakken sammen med ananas i trekanter og et par dadelsnacks.
4. Velbekomme :o)

## TIP

Du kan sagtens købe spegepølse i skiver, men oftest er det billigere at købe en hel og skære den selv. Og så smager de oftest også bedre. Kan du finde en økologisk udgave, er det perfekt. De er efterhånden ret billige, og så er de i 99% af tilfældene helt uden nitrit (E249 og E250), der er et bakteriehæmmende og farvebevarende tilsætningsstof, som findes i mange færdigskårede spegepølser, og som i for store mængder mistænkes for at være kræftfremkaldende.



TIRSDAG 07.02.17 - AFTENSMAD

Køkkentid Ventetid  
25 MIN 0 MIN

## INGREDIENSER

(2 voksne og 2 børn)

1 stk	løg
150 gram	edamamebønner
150 gram	bønnespirrer
200 gram	gulerødder
3 stk	æg
400 gram	kolde kogte ris
2 spsk	soya
150 gram	skinke i tern
	olivenolie

## STEGTE RIS MED EDAMAME OG SKINKE

Denne ret er super god til at få bund i **risresterne fra aftenen før**. Men har du ikke ris tilovers, kan du også bare koge en portion. Husk dog at køle dem af, inden du skal bruge dem. Her har vi blandet risene med skinke og masser af grønt. God fornøjelse :o)

1. Hak løget fint. Optø edamamebønnerne efter anvisningen på posen. Skyl bønnespirrene. Skræl gulerødderne og skær dem i fine tern.
2. Pisk æggene sammen i en skål. Steg dem under omrøring i lidt olivenolie i en wok eller en dyp pande, til de lige nøjagtigt er gennemstegte og har konsistens som røræg. Tag æggene af panden og stil dem til side.
3. Tilsæt endnu en sjat olivenolie og steg løgene et par minutter. Tilsæt ris og soya og rør godt i nogle minutter. Tilsæt skinke, bønner, bønnespirrer og gulerødder og rør hele tiden, så risene ikke brænder på. Tilsæt til sidst æggene under omrøring.
4. Smag til med lidt mere soya, hvis du synes og drys med lidt grønt på toppen, hvis du har noget på lager. Så er der serveret!
5. Velbekomme :o)

## TIP

Det er ikke så vigtigt, om du bruger 100 gram kogte ris mere eller mindre. Brug det du har tilovers, og som du synes passer til din families appetit :o)



ONSDAG 08.02.17 - MADPAKKE

Køkkentid Ventetid  
10 MIN 0 MIN

## INGREDIENSER

rester fra stegte ris

rugbrød

friskost

salat efter eget valg

hårdkogte æg

mayonnaise

edamamebønner

blåbær

dadelsnacks

## STEGTE RIS, ÆG OG SNACKS

Her får du opskriften på endnu en nem og lækker madpakke fra Mambeno. Da børns appetit er meget forskellig, er der ikke mængdeangivelser på vores madpakkeopskrifter. Så kan du helt selv styre, om dit barn skal have en enkelt eller seks madder med, mere grønt, flere snacks eller mindre frugt. Husk blot at justere mængderne på indkøbslisten. God fornøjelse :o)

1. Pak lidt stegte ris fra aftensmaden i en beholder med tætsluttende låg. Husk en lille ske eller gaffel.
2. Smør et stykke rugbrød med friskost og top med skyllet salat og et hårdkogt æg i skiver. Pynt evt. med lidt mayo og purløg, hvis ungerne er til det. Eller pak mayoen i en bøtte for sig, så kan ungerne selv toppe æggemaden, når der skal spises. Husk en lille teske.
3. Pak lidt edamamebønner, tilberedt efter anvisningen på posen, skyllede blåbær og et par dadelsnacks i madpakken.
4. Velbekomme :o)



## INGREDIENSER

(2 voksne og 2 børn)

1 stk	aubergine
1 stk	løg
1 fed	hvidløg
2 dåser	hakkede tomater
1 spsk	tørret oregano
	fuldkornspasta
	groft salt
	peber
	revet parmesan
	olivenolie

ONSDAG 08.02.17 - AFTENSMAD

Køkkentid Ventetid  
35 MIN 0 MIN

## PASTA MED TOMAT- AUBERGINESAUCE

Denne pasta er mega lækker og super god til at få ungerne til at spise en grøntsag, som de ikke kan udtale - i øvrigt helt uden, de opdager det ;o) Retten er beregnet til to dage. Resten af tomatsoaucen bruges i [lækre pitabrød med kødsauce](#) dagen derpå!

1. Vask auberginen og fjern top og bund. Skær auberginen i mundrette tern og læg dem i et dørslag eller lignende. Overhæld ternene med et godt drys salt - helst groft - og lad stå, mens du forbereder resten.
2. Hak løg og hvidløg fint og steg dem i lidt olivenolie i en gryde i et par minutter. Skyl imens salten af auberginerne og klem vandet ud af dem. Tilsæt auberginerne og steg i nogle minutter, til de har taget farve. Tilsæt herefter hakkede tomater og oregano og lad saucen simre i ca. 10 minutter, mens du koger pastaen efter anvisningen på pakken. Husk at lægge låg på gryden med saucen, da de hakkede tomater godt kan sprutte en kende arrigt, når de begynder at koge :o)
3. Blend nu auberginer og tomater med en stavblender. Hvis du ikke lige ligger inde med sådan en, kan du også bare mose hele molevitten med et piskeris. Smag til med salt og peber og evt. lidt honning og citronsaft. Vend halvdelen af tomat- og auberginesaucen sammen med pastaen - gem resten til [i morgen](#).
4. Server i dybe tallerkener med revet parmesan og evt. lidt grønt på toppen, hvis du har det på lager.
5. Velbekomme :o)

## TIP

Husk at gemme halvdelen af tomat- og auberginesaucen. Den skal du bruge til [lækker kødsauce i lune pitabrød](#) dagen derpå!





## INGREDIENSER

pitabrød

friskost

salat efter eget valg

spegepølse

tomat

rugbrød

leverpostej

agurk

rød peberfrugt

ananas

dadelsnacks

TORS DAG 09.02.17 - MADPAKKE

Køkkentid 10 MIN  
Ventetid 0 MIN

## PITA, LEVERPOSTEJ OG SNACKS

Her får du opskriften på endnu en nem og lækker madpakke fra Mambeno. Da børns appetit er meget forskellig, er der ikke mængdeangivelser på vores madpakkeopskrifter. Så kan du helt selv styre, om dit barn skal have en enkelt eller seks madder med, mere grønt, flere snacks eller mindre frugt. Husk blot at justere mængderne på indkøbslisten. God fornøjelse :o)

1. Flæk et pitabrød og smør det med lidt friskost. Fyld det med skyllet salat, spegepølse i skiver og skyllede tomater i skiver.
2. Smør et stykke rugbrød med leverpostej og top med vasket agurk i skiver.
3. Skær lidt vasket peberfrugt i skiver og pak i madpakken sammen med ananas i trekanter og et par dadelsnacks.
4. Velbekomme :o)

## TIP

Du kan sagtens købe spegepølse i skiver, men oftest er det billigere at købe en hel og skære den selv. Og så smager de oftest også bedre. Kan du finde en økologisk udgave, er det perfekt. De er efterhånden ret billige, og så er de i 99% af tilfældene helt uden nitrit (E249 og E250), der er et bakteriehæmmende og farvebevarende tilsætningsstof, som findes i mange færdigskårede spegepølser, og som i for store mængder mistænkes for at være kræftfremkaldende.



## INGREDIENSER

(2 voksne og 2 børn)

1 stk	løg
400 gram	hakket kyllingekød
	rester fra auberginepasta
150 gram	gulerødder
	salat efter eget valg
4 stk	tomat
0.5 stk	agurk
50 gram	revet ost
8 stk	pitabrød
	ketchup
	olivenolie
	salt
	peber

TORS DAG 09.02.17 - AFTENSMAD

Køkkentid Ventetid  
25 MIN 0 MIN

## PITABRØD MED LYNHURTIG KØDSAUCE

Pitabrød er en favorit hos rigtig mange familier - fordi de kan fyldes med lige det, man har på lager. Her har vi brugt resterne fra vores [tomat- og auberginepasta](#) til en lækker kødsauce som fyld sammen med masser af grønt. God fornøjelse :o)

1. Hak løget fint og svits det i et par minutter i lidt olie i en dyb pande eller en gryde. Tilsæt kødet, krydr med salt og peber og lad det stege med, indtil det er brunet godt af på alle sider. Tilsæt nu auberginesaucen og lad kødsaucen simre i ca. ti minutter, mens du ordner resten. Husk at smage til med salt og peber.

2. Riv gulerødderne groft. Skyl salaten og riv den grove stykker. Skyl tomater og agurk og skær begge dele ud i skiver. Riv osten, hvis den ikke er revet i forvejen. Stil det hele på bordet i små skåle sammen med ketchup og evt. dressing, hvis du har noget på lager.

3. Lun pitabrødene i ovnen eller brødristeren og stil dem på bordet sammen med kødsaucen. Lad hele familien sammensætte deres yndlingspita.

4. Velbekomme :o)

## TIP

Vi har beregnet to pitabrød pr. person. Spiser I mindre - eller er i mere sultne - så husk at justere indkøbslisten.

Du kan sagtens købe revet ost i supermarkedet. Men det er meget billigere at købe et helt stykke ost, som du både kan bruge til revet ost, ostestave til madpakkerne og skære i skiver til en lun bolle om eftermiddagen. Og så slipper du også for underlige E-numre på middagsbordet :o)



FREDAG 10.02.17 - MADPAKKE

Køkkentid Ventetid  
10 MIN 0 MIN

## INGREDIENSER

pitabrød

salat efter eget valg

rester fra kødsauce

tomat

rugbrød

friskost

hårdekokte æg

edamamebønner

blåbær

dadelsnacks

## PITA MED KØDSAUCE, ÆG OG SNACKS

Her får du opskriften på endnu en nem og lækker madpakke fra Mambeno. Da børns appetit er meget forskellig, er der ikke mængdeangivelser på vores madpakkeopskrifter. Så kan du helt selv styre, om dit barn skal have en enkelt eller seks madder med, mere grønt, flere snacks eller mindre frugt. Husk blot at justere mængderne på indkøbslisten. God fornøjelse :o)

1. Flæk et pitabrød og fyld det med skyllet salat, lidt kødsauce fra aftensmaden og skyllet tomat i skiver.
2. Smør et stykke rugbrød med friskost og top med skyllet salat og et hårdkogt æg i skiver. Pynt evt. med lidt mayo og purløg, hvis ungerne er til det. Eller pak mayoen i en bøtte for sig, så kan ungerne selv toppe æggemaden, når der skal spises. Husk en lille teske.
3. Pak lidt edamamebønner, tilberedt efter anvisningen på posen, skyllede blåbær og et par dadelsnacks i madpakken.
4. Velbekomme :o)



FREDAG 10.02.17 - AFTENSMAD

Køkkentid 20 MIN  
Ventetid 40 MIN

## HAKKEBØFFER MED PARMESANKARTOFLER

Hakkebøffer er en dansk klassiker - både på grill og pande. Og vores sprøde parmesankartofler er en sand nyklassiker. De er helt sprøde og smager VIRKELIG godt. Her er hakkebøffer og kartofler serveret med en hurtig tomatsalat. God fornøjelse :o)

### INGREDIENSER

(2 voksne og 2 børn)

600 gram	kartofler
50 gram	revet parmesan
4 stk	tomat
1 kugle	mozzarella
500 gram	hakket oksekød
	bagepapir
	olivenolie
	salt
	peber

1. Opvarm ovnen til 225 grader varmluft.
2. Skrub kartoflerne grundigt, eller skræl dem, hvis de er svære at få helt rene. Skær kartoflerne i 1/2 cm tykke skiver med din bedste og skarpeste kniv - eller endnu bedre: På et mandolinjern. Men husk nu at passe på fingrene!
3. Læg kartoffelskiverne i en skål og skyl dem grundigt et par gange, så den mælkehvide stivelse forsvinder. Så bliver kartoflerne nemmere sprøde. Tør skiverne grundigt i et rent viskestykke og vend dem med en god slat olivenolie i en skål.
4. Spred kartoflerne ud i et enkelt lag på to bageplader beklædt med bagepapir. Krydr med salt og peber, drys med parmesanost og bag dem i ovnen i ca. 30 minutter, til de er gyldne og sprøde.
5. Vask tomaterne og skær dem i skiver. Skær også mozzarellaen i skiver og læg dem taglagt sammen med tomaterne på et fad eller hver tallerken. Dryp med lidt olivenolie, salt og peber og top evt. med lidt grønt, hvis du har det på lager.
6. Form bøffer af kødet, krydr med salt og peber og steg dem, som du bedst kan lide dem, på pande eller grill. Server med de sprøde parmesankartofler og tomatsalat.
7. Velbekomme :o)

### TIP

Det er klart billigst at købe et helt stykke ost i supermarkedet og rive det selv. Og så smager det også meget bedre. Vælg evt. den variant, der hedder Grana Padano. Det er ikke ægte parmesan, men smager næsten lige sådan og er en hel del billigere.