

15-minutters aftensmad

En enkel måde at få aftensmaden klar på cirka 15 minutter.



4 dele. 12 skabeloner. 1 beslutning.

FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med 15 minutters aftensmads-appen	3
Oversigt over de 12 skabeloner	6
Vigtigt at vide	7

METODEN

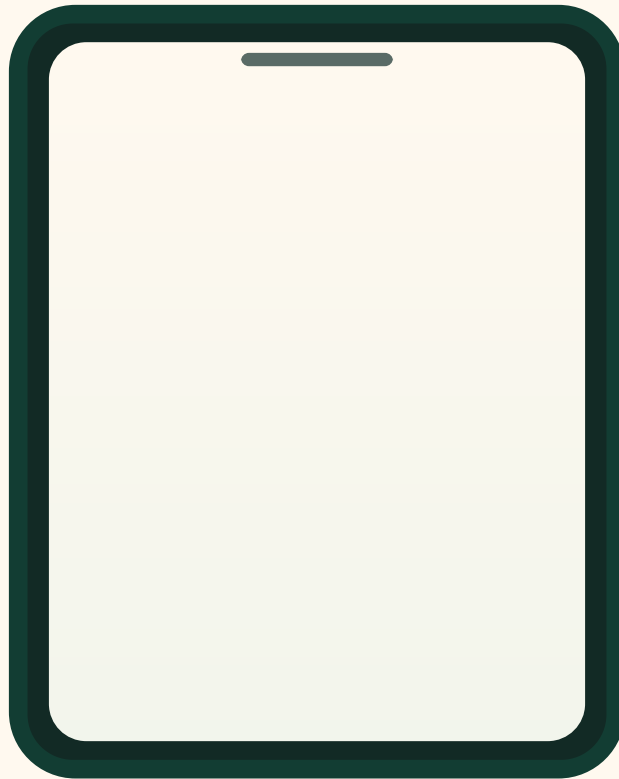
1. Når 15 minutter er alt, du har	10
2. Hvad tæller som aftensmad på 15 minutter?	14
3. Formlen: 4 dele, 15 minutter	20
4. Vælg din base først	26
5. Genveje, der stadig giver et måltid	30
6. Arbejdsgangen på 15 minutter	35

BRUG DEN

7. 12 skabeloner, du kan bruge igen og igen	40
8. Når planen ikke passer	54
9. Din ugentlige genopfyldning	59
15 minutters aftensmads-appen	62
Tjekliste til sidst	65
Kilder	67

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med 15 minutters aftensmads-appen



Sammen med denne miniguide har vi lavet 15 minutters aftensmads-appen, der gør idéerne til praktisk hjælp i dit eget køkken. 15 minutters aftensmads-appen gør metoden i guiden til en personlig beslutning, du kan bruge igen og igen.

FORTSAT

Den tager udgangspunkt i de 3 til 5 ting, du faktisk har i huset i aften. Den holder dem op mod sin egen database opbygget omkring tusindvis af hverdagsmåltider, der alle er bygget på de samme 4 dele, du er ved at lære.

Så viser den alt, hver aftensmad kræver, og giver dig rækkefølgen — det, der tager længst tid, først.

Netop den sidste del er den sværeste at klare klokken 18, og det er dér, 15 minutters aftensmads-appen hjælper: guiden lærer dig, hvordan beslutningen fungerer, og 15 minutters aftensmads-appen træffer den sammen med dig på selve aftenen.

FORTSAT

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Brug den, hvis du vil have hjælp med det samme. Eller læs videre i guiden og lær hele metoden i dit eget tempo.

Læs guiden i rækkefølge

Gå til afsnittet om 15 minutters aftensmads-appen

Åbn 15 minutters aftensmads-appen

<https://guides.gladedage.dk/15min>

VÆLG EN FORM

Oversigt over de 12 skabeloner

12 skabeloner i den rækkefølge, de står. Hver er en form, du fylder ud igen — ikke en fast opskrift.

Tomat-linse-risskål

Kikærte-kålwrap

Pasta med tun, ærter og pesto

Nudler med tofu og grøntsager

Tomatsuppe med hvide bønner

Pitabrød med kylling og hummus

Edamameskål med sesam

Rugbrød med laks og agurk

Skål med sorte bønner og salsa

Wrap med æg og spinat

Nudelsuppe med kylling og grøntsager

Hytteost med sprødt tilbehør

7 af dem kræver slet ingen kogeplade. Slå op på en af dem, når du ikke kan bestemme dig.

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtigt at vide

Den her guide lærer dig en måde at lave mad på. Det er ikke kostvejledning, og det er ikke lægelig rådgivning.

Læs varedeklarationen på det, du køber — især salt i bouillon, saucer og dåsevarer, og alt det, du eller nogen ved bordet skal undgå. Følg anvisningen på pakken på ris, nudler og frostvarer, for mærkerne er forskellige.

Brug et stegetermometer, når kernetemperaturen betyder noget.

FORTSAT

Fødevarestyrelsen skriver, at der ved varmebehandling til 75 grader dræbes de fleste bakterier.

Det gælder fjerkræ, hakket kød og fisk. Æg skal koges eller steges, til både blomme og hvide er faste. Sæt rester i køleskabet inden for 2 timer.

Vask hænder, brætter og knive mellem råt kød og alt det, der ikke skal varmes. Hold råt kød, fjerkræ, fisk og æg væk fra det, der spises som det er — i indkøbsvognen, i posen og på køkkenbordet.

FORTSAT

Tø op i køleskabet, i koldt vand eller i mikroovnen. Aldrig på køkkenbordet.

Er du i tvivl om en rest, så smid den ud. Intet i denne guide er værd at løbe en risiko for, bare fordi maden lugtede i orden.

Har du en sygdom, er du gravid eller har du nedsat immunforsvar, eller følger du en diæt, du har fået af din læge eller en diætist, så følg vejledningen derfra frem for en almen guide som denne.

KOM I GANG

Når 15 minutter er alt, du har



Klokken er lidt over 18. Du står i køkkenet med tasken stadig på skulderen, lyset fra det åbne køleskab i ansigtet og ingen idé om, hvad der skal være til aftensmad.

FORTSAT

Du har prøvet det før — ikke madlavningen, men det at stå der. Køleskabet er åbent, tasken hænger stadig, og det eneste, der mangler, er det første greb.

Der er mad derinde. Det er ikke problemet. Problemet er, at intet af det er et måltid endnu, og at det kræver en beslutning at gøre det til et — en beslutning, du ikke har overskud til.

Så du bliver stående. Der går 2 minutter. Så 5. Så spørger nogen, hvad der er til aftensmad, og du hører dig selv sige, at du ikke ved det, og så tipper det hele over mod take-away eller cornflakes. Det er ikke, fordi nogen af dem er bedre, men fordi ingen af dem kræver en beslutning.

FORTSAT

Afstanden mellem at åbne køleskabet og vælge noget er dér, de fleste hverdagsmiddage går tabt. Det sker ikke i madlavningen, men i valget.

Det er værd at sige hvorfor. Klokken 18 har du allerede truffet hundredvis af små beslutninger, og den del af dig, der træffer dem, er brugt op.

Aftensmaden kommer så som et åbent spørgsmål med for mange mulige svar og intet oplagt første greb. Alt, der gør spørgsmålet mindre, bare en smule, får dig i gang igen.

FORTSAT

Den her guide er bygget op om netop den afstand. Den giver dig én form for aftensmad, du kan gentage, 12 gennemarbejdede eksempler på den form, og en fast rækkefølge at gøre tingene i, så du aldrig står stille.

Når formen først sidder i hovedet, holder køleskabet op med at være en gåde og bliver et sæt dele.

Du skal ikke lære noget nyt omkring det her. Du skal ikke kunne en knivteknik eller have en fyldt krydderihylde. Du skal vide, hvad en aftensmad består af, og du skal holde op med at træffe beslutningen forfra hver eneste aften. Det er hele metoden.

AFTENSMAD PÅ 15 MINUTTER

Hvad tæller som aftensmad på 15 minutter?



Tidsløfter om madlavning er som regel for optimistiske, så her er den ærlige udgave.

Udtrykket 15-minutters aftensmad betyder cirka 15 minutters valg og aktiv tilberedning, når der allerede er egnede råvarer i huset.

FORTSAT

Læs den sætning langsomt. Hvert eneste ord i den betyder noget.

Cirka. Nogle aftener er det 12 minutter. Andre er det 18, fordi du tabte låget, panden var længere om at blive varm, end du regnede med, eller nogen kom ind og begyndte at tale.

Tallet er et mål, du rammer det meste af tiden — ikke et løfte hugget i sten. Er du inden for et par minutter til hver side, virker metoden.

Valg og aktiv tilberedning. Uret starter, når du beslutter, hvad du laver — ikke når den første pande rammer kogepladen.

FORTSAT

Det betyder noget, fordi valget for de fleste er den langsomme del. 5 minutter foran køleskabet tæller med, og det er de 5 minutter, ingen opskrift tager højde for.

Aktiv tilberedning er den tid, hvor du faktisk gør noget med hænderne: åbner dåser, skyller bønner, skærer en agurk, rører, anretter.

De minutter, hvor pastaen koger, og du tørrer bordet af eller dækker bord, tæller ikke med — for de bruges til 2 ting på én gang.

FORTSAT

Når der allerede er egnede råvarer i huset. Det er den forudsætning, det hele hviler på, og den, de fleste tidsløfter stiltiende springer over. Der er ikke regnet tid ind til en tur i Netto.

Der er heller ikke regnet tid ind til at tø en frossen klump kyllingebryst op, til at marinere noget eller til at vente 40 minutter på rodfrugter i ovnen. Afsnittet om din ugentlige genopfyldning handler om at sikre, at råvarerne faktisk er der.

Så det her ligger uden for de 15 minutter:

- Indkøb, også den hurtige tur efter én manglende ting

FORTSAT

- At tø råt kød eller fisk op fra frossen
- Marinering eller hviletid
- Alt, der steger, simrer eller bager i lang tid
- At vente på, at en stor gryde koldt vand koger op

Og det her ligger indenfor: at åbne og hælde vandet fra en dåse, varme en pose ris, koge tynd pasta i en bred pande med lidt vand, stege tofu, lade spinat falde sammen, røre en dressing sammen, skære 2 grøntsager og sætte mad på tallerkener.

FORTSAT

Én ting mere er værd at sige ligeud. Aftensmad på 15 minutter er en almindelig aftensmad og ikke en dårligere udgave.

Den er varm, den fylder de 4 dele i næste afsnit ud, og den sætter rigtig mad foran mennesker på en aften, der lige så godt kunne være endt med take-away. Bedøm den ud fra det og ikke ud fra, hvor lang tid den tog.

Kræver en ret mere end cirka 8 minutter, hvor den passer sig selv, er det en weekendret. Der er ikke noget galt med det. Den hører bare til en anden aften, hvor du har plads til den.

METODEN

Formlen: 4 dele, 15 minutter



Hver eneste ret i denne guide er bygget af 4 dele. Fyld alle 4 ud, og du har et måltid. Med 3 af dem når du det meste af vejen, og afsnittet «Når planen ikke passer» handler om de aftener, hvor du må nøjes med det.

FORTSAT

Formlen er:

BASE - PROTEIN - GRØNT - SMAG

4 dele er et tal, du kan holde i hovedet, mens du er sulten. Det er hele pointen. Du skal ikke huske en opskrift, du skal sætte 4 flueben — og køleskabet går fra at være en vag bunke mad til at være 4 korte lister.

Base er det, der bærer måltidet og gør det mættende. En pose ris til mikroovnen, tynd pasta, instantnudler, tortillas, pitabrød, brød, knækbrød, couscous.

FORTSAT

I en suppe er boullonen basen. Det er den del, der afgør, hvor lang tid aftensmaden tager, og derfor kommer afsnittet om at vælge basen før alt andet.

Protein er den del, der holder dig mæt efter klokken 20. Bønner, linser eller kikærter på dåse. Tun eller laks på dåse. Æg. Tofu. Grillkylling, plukket af benet.

Hytteost. Frosne edamamebønner. Frosne, kogte rejer. På en hverdag kommer næsten alt godt protein ud af en dåse, en bakke eller fryseren — allerede tilberedt eller næsten.

FORTSAT

Grønt er grøntsager eller frugt i den form, du rent faktisk får på tallerkenen. Snittet kål i pose. Vasket babyspinat. Frosne ærter, majs eller wokblanding.

Cherrytomater. En agurk. Hakke tomater på dåse. Salsa på glas. Frost- og dåsevarer tæller med. Den grøntsag, du spiser, slår den grøntsag, du havde tænkt dig at gøre klar.

Smag er den del, folk springer over, og den er grunden til, at en aftensmad kan smage af råvarer, der bare er sat sammen, i stedet for af mad.

Smag er fedt, syre, salt og duft: olivenolie, citron eller lime, eddike, sojasauce, pesto, hummus, chilisauce, naturel yoghurt, feta eller parmesan, sesamolie, sort peber, dild, koriander.

FORTSAT

Det tager 15 sekunder, og det er forskellen på en skål ingredienser og en aftensmad. Skal du kun huske én ting fra denne guide, så husk, at et pres citron og en sjat olivenolie redder næsten hvad som helst.

De 4 dele passer også med, hvad en tallerken har brug for. Basen giver de kulhydrater, der bærer dig gennem aftenen. Protein er det, der holder dig mæt efter kl. 20 i stedet for tilbage i køkkenet kl. 21.

Grønt giver fibre, farve og noget med bid i. Smag gør, at du har lyst til at spise det — og det er ikke en lille ting, når nogen ved bordet er 9 år.

FORTSAT**3 arbejdsregler.**

Én ting per del er nok. Du behøver ikke 3 grøntsager. Én er rigeligt.

Én vare kan dække 2 dele. Salsa er grønt og smag på én gang. Pesto er smag, og bruger du nok af den sammen med ærter, tæller den også som grønt. Det er tilladt, og det sparer et trin.

Er en del tom, så sig det højt, før du går i gang — ikke efter du har sat dig. En tom plads til grønt kan klares på 10 sekunder med frosne ærter.

Den kan ikke klares, når du allerede sidder og spiser. At køre de 4 dele igennem i hovedet tager cirka 5 sekunder, og det er det ene tjek, der gør en bunke råvarer til en plan.

METODEN

Vælg din base først



Vælg basen før alt andet, for det er den eneste del af aftensmaden, der tager rigtig tid. Alt andet i metoden er hurtigt eller allerede tilberedt. Basen afgør, om aftensmaden lander på 15 minutter eller 25.

FORTSAT

Her er ærlige tider for de baser, det er værd at have i huset:

- Tortillas, pitabrød, brød, knækbrød: nul minutter, eller 20 sekunder, hvis de skal varmes

- Pose med ris eller korn til mikroovn: 90 sekunder

- Risnudler eller ramen i brev, udblødt i nykogt vand: 3 til 4 minutter

- Capellini eller tynd spaghetti, i en bred pande med lidt vand: 4 til 6 minutter

FORTSAT

- Couscous, taget af varmen under låg: 5 minutter

- Bouillon til suppe, kogt op: 4 til 5 minutter

- Orzo eller små pastaformer: 8 til 9 minutter (over stregen på en 15-minutters aften)

- En hel kartoffel i mikroovnen: 7 til 9 minutter (over stregen på en 15-minutters aften)

- Almindelige ris kogt fra bunden, tørrede bønner, bagekartofler i ovnen: ikke i aften

FORTSAT

2 vaner gør, at du kan stole på det. For det første: skal basen have varme, så sæt den over, før du rører noget andet, og gør de 3 andre dele klar, mens den kører.

For det andet: kog pasta i en bred pande med cirka 5 centimeter vand frem for i en høj gryde. Mindre vand koger hurtigere op, og tynd pasta har ikke brug for dybden.

Tager din base mere end cirka 8 minutter, så skift basen — ikke retten. Byt orzoen ud med capellini.

Byt kartoflen ud med en pose ris. Protein, grønt og smag bliver præcis, som de var, og du har lige sparet 10 minutter uden at give afkald på noget.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Genveje, der stadig giver et måltid



En genvej er værd at tage, når den fjerner arbejde uden at fjerne mad. De fleste af dem, der betyder noget, står i konserverafdelingen, fryseren og køledisken, og ingen af dem kræver, at du er en hurtigere kok. De flytter bare noget af arbejdet til en dag, der ikke er i aften.

FORTSAT

Bønner, linser og kikærter på dåse. Det mest brugbare hverdagsprotein overhovedet. De er kogt i forvejen. Hæld vandet fra og skyl dem i en si i cirka 30 sekunder — det vasker en mærkbar del af saltet i lagen væk. Vælg dem med det laveste saltindhold, du kan finde.

Tun og laks på dåse. Protein på 10 sekunder, ingen varme, intet termometer. Tun i olivenolie har sin egen smagsdel med.

Poser med ris og korn til mikroovn. Brune ris, jasminris, quinoa, kornblandinger. 90 sekunder, og basen er klaret. De koster mere per portion end en almindelig pose ris, og en tirsdag er de pengene værd.

FORTSAT

Frosne grøntsager. Ærter, majs, edamame, spinat, wokblandinger, hakket peberfrugt. De bliver høstet og frosset hurtigt, så de holder sig godt, og de skal hverken vaskes, nippes eller snittes. Frosne ærter går fra fryser til varm mad på 60 sekunder.

Snittet kål og vasket salat i pose. En pose snittet kål er kål og gulerod, som en anden har gjort klar. Den holder over en uge og gør en wrap til et måltid.

Grillkylling. Tilberedt, krydret og klar til at plukke af benet med 2 gafler. Én kylling rækker til flere måltider. Pil kødet af den aften, du køber den, mens den stadig er varm, så går det let.

FORTSAT

Æg og tofu. Æg er færdige på 3 minutter og koster næsten ingenting. En blok fast tofu skal ikke have andet end et stykke køkkenrulle og en varm pande, og den holder sig uåbnet i køleskabet i uger. Begge dele er protein, der aldrig kræver, at du har tænkt dig om i forvejen.

Smagsdele på glas og i køledisken. Pesto, hummus, salsa, tahin, syltede rødløg, naturel yoghurt, revet parmesan, sesamfrø. Det er dem, der får de andre genveje til at smage gennemtænkte i stedet for forhastede, og ét glas dækker et dusin middage.

FORTSAT

2 forbehold. Læs saltindholdet på bouillon, saucer og krydderiblandinger, for forskellen mellem mærker kan være stor, og dåsevarer svinger lige så meget.

Og vær skeptisk over for genveje, der kun ser hurtige ud: en færdigret fra køledisken, der stadig kræver 25 minutter og 3 pander, har ikke sparet dig for noget, og en pose forskåret frugt koster 3 gange så meget som hele frugten, men sparer dig kun for 30 sekunders arbejde.

Prøven på enhver genvej er enkel. Fjerner den arbejde i aften, og står du stadig med rigtig mad bagefter? Er svaret ja begge gange, så brug den, og lad være med at have dårlig samvittighed over det.

TRIN FOR TRIN

Arbejdsgangen på 15 minutter



Rækkefølgen betyder mere end farten. Ingen snitter hurtigere under pres, og at skynde sig giver mest af alt skår i fingrene og en brændt pande.

FORTSAT

Det, der faktisk sparer tid, er aldrig at stå stille, mens noget andet kunne koge — og aldrig at forlade køkkenet for at lede efter noget, du burde have taget frem fra starten.

Her er rækkefølgen, og uret kører fra det øjeblik, du beslutter dig.

0:00 til 1:00 min. — Beslut. Vælg skabelonen. Sig de 4 dele højt eller inde i hovedet: base, protein, grønt, smag. Er en del tom, så klar det nu, ikke på minut 9.

1:00 til 2:00 min. — Tag alt frem. Hver eneste råvare op på bordet. Pande på kogepladen, vand over, ovnen slukket. Det ene minut sparer dig for de 3 ture til køleskabet, der ellers stille og roligt koster dig 5 minutter.

FORTSAT

2:00 til 4:00 min. — Start basen. Det, der tager længst tid, går først: vand over, bouillon i småkog, posen med ris i mikroovnen, nudler i blød. Fra nu af er der altid noget, der koger.

4:00 til 8:00 min. — Tag dig af proteinet. Hæld vandet fra bønnerne og skyl dem. Pluk kyllingen af benet. Skær tofuen i tern og steg den. Pisk æggene. Det meste er tilberedt i forvejen, så det her er opvarmning, ikke madlavning.

8:00 til 11:00 min. — Kom grøntsagerne i. Skær agurken. Halvér tomaterne. Hæld de frosne ærter direkte i panden eller det kogende vand. Lad spinaten falde sammen i 60 sekunder. Bladgrønt kommer i til sidst, så det bliver ved at være grønt.

FORTSAT

11:00 til 13:00 min. — Smag til. Olie, syre, salt, peber, krydderurter, ost. Og så smag på det. Det er ikke valgfrit, og det er dér, de fleste hjemmelavede middage bliver reddet.

13:00 til 15:00 min. — Anret og stop. Mad på tallerkener. Pander af varmen.

4 regler holder rækkefølgen sammen.

Start med det, der tager længst tid. Altid. Tager du ikke andet med fra dette afsnit, så tag det med.

FORTSAT

Skyl og tør af, mens tingene koger. De 2-3 minutter, hvor pastaen koger, er gratis minutter, og bruger du dem, er køkkenet næsten rent, når du sætter dig — i stedet for at vente på dig bagefter.

Brug én pande, hvor skabelonen tillader det. Færre pander er mindre opvask og færre ting at holde øje med på én gang.

Tjek temperaturen med et termometer, når der er råt fjerkræ, hakket kød, fisk eller rejer med, frem for at bedømme den på farven. Farven er ikke et pålideligt tegn, og et termometer tager 4 sekunder.

12 SKABELONER

12 skabeloner, du kan bruge igen og igen



Det her er ikke opskrifter. Hver enkelt viser de samme 4 dele fyldt ud med bestemte varer, plus én enkel anvisning på, hvordan du sætter det sammen. Læs 3 eller 4, og du begynder at se mønsteret i stedet for 12 forskellige retter. Når du først ser mønsteret, kan du lave dine egne.

SKABELON 1 AF 12

Tomat-linse-risskål

**BASE**

1 pose brune ris til mikroovn

PROTEIN

1 dåse linser, hældt fra og skyllet

GRØNT

150 gram cherrytomater, halverede

SMAG

olivenolie, citronsaft, stødt spidskommen, sort peber

Varm risposen i 90 sekunder, og varm så linserne i den samme skål i et minut. Vend tomaterne i uden for varmen, så de bliver ved at være friske, vend det hele i olie og citron, og smag på det, før du bærer det ind.

SKABELON 2 AF 12

Kikærte-kålwrap

**BASE**

2 store hvedetortillas

PROTEIN

1 dåse kikærter, hældt fra og skyllet

GRØNT

150 gram snittet kål fra pose

SMAG

naturel yoghurt eller
mayonnaise, citronsaft, salt,
sort peber

Mos kikærterne groft med en gaffel — de skal ikke moses helt. Rør kålen og dressingen i, læg det på midten af hver tortilla, og rul den stramt. Intet af det her kommer i nærheden af en kogeplade.

SKABELON 3 AF 12

Pasta med tun, ærter og pesto

**BASE**

200 gram capellini eller tynd spaghetti

PROTEIN

2 dåser tun i olivenolie, hældt fra

GRØNT

150 gram frosne ærter

SMAG

3 spiseskeer pesto på glas, revet citronskal, sort peber

Kog pastaen i en bred pande med lidt vand. Kom de frosne ærter i det sidste minut. Hæld fra, men gem en sjat af vandet, og vend det hele sammen i den varme pande, til det ser blankt ud.

SKABELON 4 AF 12

Nudler med tofu og grøntsager

**BASE**

2 breve risnudler,
krydderiposen lagt til side

PROTEIN

1 blok fast tofu, duppet tør
og skåret i tern

GRØNT

300 gram frossen
wokblanding

SMAG

sojasauce, sesamolie,
riseddike, chiliflager

Dæk nudlerne med nykogt vand, og lad dem stå. Steg tofuen i en varm pande med olie uden at røre ved den i 2 minutter, tilsæt de frosne grøntsager, og kom til sidst nudlerne og smagsdelen i.

SKABELON 5 AF 12

Tomatsuppe med hvide bønner

**BASE**

5 dl grøntsags- eller
hønsbouillon

PROTEIN

1 dåse hvide bønner, hældt
fra og skyllet

GRØNT

1 dåse hakkede tomater og
2 håndfulde babyspinat

SMAG

olivenolie, tørret oregano,
revet parmesan, sort peber

Lad bouillon, tomater og bønner koge op i en gryde, og skru ned, så det småkoger. Mos nogle af bønnerne mod siden, så suppen tykner. Rør spinaten i de sidste 30 sekunder. Ristet brød tæller som ekstra base.

SKABELON 6 AF 12

Pitabrød med kylling og hummus

**BASE**

2 fuldkornspitabrød

PROTEIN

200 gram grillkylling, plukket af benet

GRØNT

en halv agurk i tern og en håndfuld snittet salat

SMAG

hummus, citronsaft, røget paprika, sort peber

Varm pitabrødet 20 sekunder i brødristeren eller mikroovnen, så det åbner sig uden at knække. Smør hummus indeni først, så brødet ikke bliver blødt, og fyld så kyllingen og grøntsagerne i, og pres citron over, før du lukker det.

SKABELON 7 AF 12

Edamameskål med sesam

**BASE**

1 pose jasminris eller brune ris til mikroovn

PROTEIN

200 gram frosne, pillede edamamebønner

GRØNT

1 revet gulerod og en halv agurk i skiver

SMAG

sojasauce, sesamolie, riseddike, ristede sesamfrø

Varm edamamebønnerne i mikroovnen med en sjat vand i cirka 3 minutter, og varm risposen ved siden af. Anret skålen i synlige lag frem for at røre rundt, og hæld dressingen over ved bordet.

SKABELON 8 AF 12

Rugbrød med laks og agurk

**BASE**

4 skiver rugbrød

PROTEIN

100 gram røget laks

GRØNT

en halv agurk i tynde skiver
og en håndfuld radiser

SMAG

flødeost eller naturel
yoghurt, frisk dild, citron,
sort peber

Intet skal varmes. Smør brødet, fordel laksen over det, læg agurk og radise ovenpå, og slut af med citron og dild. Den aktive tid er tættere på 6 minutter end 15.

SKABELON 9 AF 12

Skål med sorte bønner og salsa

**BASE**

1 pose ris til mikroovn

PROTEIN

1 dåse sorte bønner, hældt fra og skyllet

GRØNT

150 gram salsa på glas og en håndfuld frossen majs

SMAG

lime, koriander, revet ost, chilisaUCE

Varm bønnerne, majsen og halvdelen af salsaen sammen i en skål i mikroovnen i 2 minutter. Hæld det over de varme ris, og læg resten af salsaen koldt ovenpå, så skålen har 2 temperaturer.

SKABELON 10 AF 12

Wrap med æg og spinat

**BASE**

2 store hvedetortillas

PROTEIN

4 æg, pisket med et nip salt

GRØNT

3 store håndfulde
babyspinat

SMAG

revet ost, chilisaucе, sort
peber

Lad spinaten falde sammen i en pande med olie i et minut, hæld æggene over, og rør langsomt ved svag varme, til de lige er stivnet og ikke længere er flydende. Fold det ind i varme tortillas sammen med osten.

SKABELON 11 AF 12

Nudelsuppe med kylling og grøntsager

**BASE**

7 dl hønsebouillon og et bundt tynde ægnudler

PROTEIN

200 gram grillkylling, plukket af benet

GRØNT

200 gram frosne blandede grøntsager

SMAG

citronsaft, hakket persille eller dild, sort peber

Lad bouillon koge op, kom nudlerne og de frosne grøntsager i samtidig, og kog, til nudlerne er møre. Rør kyllingen i til allersidst, så den varmes igennem uden at blive tør.

SKABELON 12 AF 12

Hytteost med sprødt tilbehør

**BASE**

fuldkornsknækbrød eller en
tyk skive ristet surdejsbrød

PROTEIN

200 gram hytteost

GRØNT

cherrytomater, agurkestave
og et halvt æble i både

SMAG

olivenolie, sort peber, ristede
sesamfrø og lidt flagesalt

Heller ikke her skal noget varmes. Kom hytteosten i midten af tallerkenen, hæld lidt olivenolie over, kværn peber på, og læg resten rundt langs kanten.

METODEN

Sådan ændrer du en skabelon

Byt inden for en del, aldrig på tværs af dem.
Kikærter i stedet for linser er et bytte. Kikærter i stedet for ris er et hul.

Lav én ting om ad gangen, så du lærer, hvad ændringen faktisk gjorde.

Behold smagen. Det er den mindste ændring med den største virkning, og det er det første, folk dropper, når de er trætte.

Skal der flere til bords, betyder det mere base og mere grønt. Skru op for proteinet til sidst, for det er som regel den dyre del.

Tager det, du bytter til, længere tid, så flyt den vare frem i arbejdsgangen.

NÅR DET DRILLER

Når planen ikke passer



Nogle aftener passer formen ikke til det køkken, du faktisk står i. Her er, hvad du gør i stedet for at opgive den.

FORTSAT

Der er intet grønt i huset. Tag hakkede tomater på dåse, salsa på glas, frosne ærter eller frossen majs. Hver af dem fylder delen ud på under et minut.

Er der virkelig ingenting, så spis en tredelt aftensmad i aften, og sæt grønt øverst på morgendagens liste. Én ufuldkommen aftensmad er ikke et problem.

Der er intet, du genkender som protein. Æg er protein. Det samme er hytteost, skyr, naturel græsk yoghurt, bønner på dåse, en håndfuld nødder og den sidste tredjedel af et glas hummus. Du har næsten aldrig nul protein. Du har intet oplagt protein.

FORTSAT

Der er ikke tøet noget op. Lad være med at tø op. At tø råt kød sikkert op tager længere tid end hele aftensmaden. Tag en dåse, et æg eller en blok tofu i stedet, og lad den frosne kylling vente på en aften, du har planlagt.

Nogen ved bordet er kræsen. Servér de 4 dele hver for sig i stedet for blandet. Den samme skål bliver til ris her, bønner der, tomater ved siden af — og alle samler deres egen tallerken. At skille det ad koster ingenting og forhindrer hele diskussionen.

Du har 8 minutter, ikke 15. Drop det grønt, der skal varmes, og servér det råt ved siden af: agurkestave, cherrytomater, æblebåde. Behold base, protein og smag. Råt grønt ved siden af er en fuldgældig del, ikke et kompromis.

FORTSAT

Du er for træt til at lave noget som helst. Brug en skabelon uden varme. Rugbrød med laks og agurk og hytteost med sprødt tilbehør findes til præcis den aften, og begge dele er rigtige middage.

2 forskellige kostformer ved ét bord. Lav kun basen og proteinet om, og lad grønt og smag være fælles. Tortillas bliver til salatblade. Kylling bliver til kikærter. Det føles stadig som ét måltid.

Det smager af ingenting. Næsten altid mangler der syre eller salt. Kom citron, lime eller eddike i først, så salt, så lidt fedt. Smag efter hver gang. At smage til i 3 sekunder retter det, som 10 minutters ekstra madlavning ikke kan.

FORTSAT

Der er ærligt talt ingenting. Hav det her på en hylde, og du står aldrig her igen: bønner på dåse, tun på dåse, poser med ris, tynd pasta, hakkede tomater på dåse, frosne ærter, olivenolie og en citron eller en flaske eddike.

Den liste rækker til 4 middage, den koster meget lidt, og det meste af den holder sig et år.

Intet af det her er kompromiser. Det er metoden, der virker under virkelige forhold — og det er de eneste forhold, der tæller en tirsdag. En aftensmad, der tilpasser sig, er en aftensmad, der faktisk bliver til noget, og den slår den perfekte, du ikke fik lavet.

DIN UGENTLIGE GENOPFYLDNING

Din ugentlige genopfyldning



20 minutter én gang om ugen er nok til at gøre resten af ugen let.

FORTSAT

Køb ind efter dele, ikke efter opskrifter. Gå gennem butikken med 4 ord i hovedet i stedet for en madplan. 2 baser, 3 proteiner, 3 slags grønt, 1 ny smagsdel. En opskrift falder til jorden, når én vare mangler. En del gør det ikke, for hver del har afløsere.

Giv delene en hylde. Stil dåserne, poserne og glassene sammen ét sted, så et åbent skab viser dig en aftensmad i stedet for en rodebunke. Frostgrøntsager i én kurv. Smagsdelene på én hylde i lågen.

FORTSAT

Tjek de 4 dele. Se på din hylde én gang om ugen, og spørg, hvilken af de 4 dele der er ved at slippe op. Fyld netop den op. 90 sekunder om ugen er det, der holder metoden i gang.

Vælg 2 middage, du kan lave i blinde. Vælg 2 skabeloner fra guiden, og lav dem så tit, at du ikke længere behøver at slå dem op. De 2 er dem, du altid kan falde tilbage på. På ugens værste aften har du stadig noget.

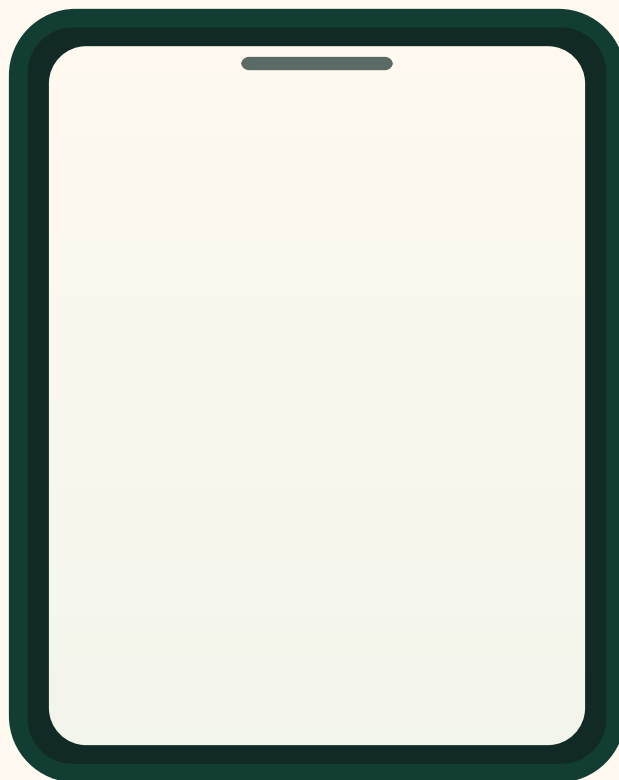
Beslut tidligere end klokken 18. At vælge klokken 15 om eftermiddagen, eller aftenen før, koster de samme 15 minutter, men det koster ikke noget overskud. Beslutningen er kun dyr, når du allerede er sulten.

VALGFRI APP

15 minutters aftensmads-appen

Guiden giver dig en metode. At holde en metode i hovedet sidst på en lang dag er en anden evne, og det er den, der svigter først.

15 minutters aftensmads-appen gør det for dig.



FORTSAT

Du fortæller den, hvad der faktisk er i dit køkken i aften, og den giver dig 10 middage i rækkefølge med den, der passer bedst, øverst. Hver af dem viser alt, hvad den kræver, og den rækkefølge, du skal lave den i.

- Rangerer 10 middage efter det, du har i huset, med den, der passer bedst, øverst
- Siger præcis, hvad du kan sætte i stedet, når en del er tom
- Giver dig rækkefølgen med det, der tager længst tid, først

FORTSAT

- Viser tilberedningstiden og prisen per portion for hver af de 10

- Sætter de middage, der passer til antallet af personer, der skal spise, tættere på toppen

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Intet abonnement — der er ikke åbnet for betaling, mens produktet testes.

Åbn 15 minutters aftensmads-appen

<https://guides.gladedage.dk/15min>

TJEKLISTE TIL SIDST

Tjekliste til sidst

Kør den her igennem, før du går i gang. Det tager 15 sekunder.

- Alle 4 dele på bordet: base, protein, grønt, smag
- Basen tager 8 minutter eller mindre
- Proteinet er allerede tilberedt, eller hurtigt nok til at blive det nu
- Hver eneste råvare fremme, før den første pande
- Det, der tager længst tid, er allerede sat over

FORTSAT

- Termometeret inden for rækkevidde, hvis noget på tallerkenen kræver det

- Smagt på det, og rettet med syre eller salt, hvis der var brug for det

Efter maden er der 2 ting mere. Sæt rester i køleskabet inden for 2 timer, i en lav beholder, så de køler hurtigt ned.

Kig så på din hylde, og læg mærke til, hvilken af de 4 dele der er ved at slippe op — så næste genopfyldning bliver nem, og du selv i næste uge ikke står foran et tomt skab klokken 18.

KILDER

Kilder

Punkterne om madsikkerhed i denne guide følger Fødevarestyrelsen, som skriver, at der ved varmebehandling til 75 grader dræbes de fleste bakterier.

Tanken om den sammensatte tallerken bag de 4 dele stammer fra MyPlate, det amerikanske landbrugsministeriums forbrugertjeneste om ernæring. Vil du efterprøve den på dansk, er Fødevarestyrelsens officielle kostråd det rette sted.

Intet andet i guiden har en kilde, for intet andet i den er en påstand om sundhed. De 4 dele, arbejdsgangen og de 12 skabeloner er en måde at lave mad på, ikke en kostplan.

FORTSAT

Mærkerne er forskellige, og anvisningen på pakken vejer tungere end noget, der står her. Se hver tid i en skabelon som arbejdstiden i et almindeligt køkken, ikke som en garanti.

Fødevarestyrelsen, Sikre fødevarer:
<https://sitti.foedevarestyrelsen.dk>

MyPlate, U.S. Department of Agriculture:
<https://www.myplate.gov>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her