

Kycklingmiddag med grönsaker

4 kvistar svartkål
1 st vitlöksklyfta
1/3 rödlök
3 tjockare skivor zucchini, tärnad
1 msk olivolja
1 msk smör
1 st minutfilé kyckling
2 msk smör
1 tsk kycklingfond
1/2 dl vatten
1/2 tsk fransk senap
salt & peppar
1 msk finriven parmesan