KYCKLING

Kycklingmiddag med grönsaker

Kock: **Helena Ekman** Tid: **1 min** Portioner: **1**

Detta är en rätt som ni kommer att älska. Snabb att laga, nyttig & enkel för en person! Öka på ingredienserna för fler portioner!

Svartkålen är sprängfylld av näringsämnen som lutein (viktigt för ögonen), B-, K-, A- och C-vitamin. Svartkålen är också fiberrik och innehåller mineralerna magnesium, järn och kalcium. Kyckling är magert och proteinrikt kött.

INGREDIENSER

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

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa, skölj och strimla svartkålen fint.
2. Hacka lök och vitlök och dela zucchinin i mindre bitar.
3. Fräs rödlöken i smöret och olivoljan på medelvärme i en liten stekpanna.
4. Tillsätt kålen och vitlöken, fortsätt fräsa under omrörning tills kålen blir mjuk. Tar några minuter.
5. Smaka av med salt och peppar. Lyft ur stekpannan.
6. I med smör och stek kyckling på medelvärme ca 3 min på varje sida.
7. Lyft tillbaka grönsakerna i stekpannan och tillsätt kycklingfond, vatten och fransk senap. Rör om och låt puttra några minuter. Garnera med riven parmesan.