

Kylling med broccoli og squash

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

80 g squash
120 g broccoli
125 g kyllingeinderfileter
4-5 stilke frisk timian
Salt og peber
Olivenolie til stegning

Topping: 20 g fast fåreost

Variationer

Brug parmesan i stedet for fåreost.

Beskrivelse

Skær squash i skiver og del hver skive i 4-5 strimler. Skær broccoli i små buketter.

Skær kyllingkødet i strimler eller tern og steg dem i olivenolie på en pande. Krydr med salt og peber. Tag dem af panden.

Steg squash kort på samme pande. Tilsæt broccoli og steg videre, til den ønskede mørhed.

Krydr med timianblade, salt og peber. Kom kyllingen tilbage på panden og vend rundt.

Anret kyllingeretten på en tallerken. Høvl fåreosten i flager og kom dem over retten.