

# Kyllingepande med blomkål, gulerod og squash

1 pers.

**Mors Mad**

mad.winther.nu



## Ingredienser

125 g kyllingebryst

1 stor gulerod

0,5 squash

200 g blomkålsris, fra frost

1 stor håndfuld persille

Salt

Olivenolie til stegning

## Beskrivelse

Skær gulerod og squash i små tern. Skær kyllingebryst i tern.

Steg kyllingternene i olivenolie på en pande. Steg i 3-4 minutter, til kødet har fået farve. Krydr med salt.

Tilsæt gulerod og squash. Lad det stege sammen i 5-6 minutter.

Kom blomkålsris på panden. Steg videre i ca. 3 minutter, til det hele er mørt. Smag til med salt.

Tag panden af varmen. Hak persillen, og vend det i retten. Anret kyllingepanden på en tallerken inden servering.