

Kyllingepande med spidskål, squash og kartofler

1 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

125 g kyllingebryst

130 g kartoffel

150 g squash

100 g spidskål

1/4 dl vand

1 lille håndfuld frisk basilikum

Salt

Olivenolie til stegning

Pynt: Basilikum

Beskrivelse

Skræl kartofler og skær dem i helt små tern under 1 cm. Skær squashen i tern 1,5 x 1,5 cm. Snit spidskålen fint. Hak den friske basilikum groft. Skær kyllingebrystet i små tern.

Steg kyllingetern og kartoffelttern i olivenolie på en pande. Krydr med salt. Steg i 3-4 minutter under jævnlig omrøring, så kartoflerne får lidt stegeskorpe.

Kom squash og spidskål på panden. Vend det hele godt rundt og steg videre et par minutter.

Hæld vandet ved og læg straks et tætsluttende låg på panden. Lad retten simre i 5 minutter.

Tag låget af panden og smag til med salt. Vend den friske basilikum i retten. Basilikummen skal ikke koge med, men blot falde let sammen i den varme ret.

Anret kyllingepanden på en tallerken. Pynt med basilikum.