

Kyckling med ugnstekta grönsaker (4 port)

900 g kycklingfile

1 msk vegeta

1 liten zucchini

1 liten aubergin

3 gula lökar

5 champinjoner

3 vitlöksklyftor

1 tsk sambal oelek

1 tsk svartpeppar

- Sätt ugnen på 200°.
- Vänd kycklingfileerna i vegeta och lägg dem i en smord ugnssäker form.
- Skölj och dela grönsakerna större bitar. Lägg dem i en smord (blanda gärna flytande margarin och olja) ugnssäker form. Häll sambal oelek, finhackad vitlök och peppar över grönsakerna och blanda om.
- Sätt in kyckling och grönsaker i ugnen i ca 20-30 min (beroende på kycklingfileernas storlek).
- Servera med tex ris eller klyftpotatis.