

## Örtagårdskyckling (4 port)

4 kycklingfiléer  
2 msk Provencalska örter  
3 vitlösklyftor  
2 gula lökar  
1 zucchini  
3 paprikor (gärna i olika färger)  
5 msk olja  
1 burk krossade tomater  
1 tsk vegeta  
 $\frac{1}{2}$  tsk svartpeppar  
2 msk hackad, färsk persilja  
Basilikabladd till garnering om man vill

- Gnid i kycklingfiléerna med de provencalska örterna. Hacka vitlök och lök. Skär zucchinin i bitar. Strimla paprikorna grovt.
- Stek kycklingfiléerna ca 8 min i lite av oljan, vänd dem och stek ytterligare ca 5 min eller tills de är genomstekta. Ta upp dem och lägg dem till sidan (håll dem varma).
- Häll i resten av oljan i stekpannan. Fräs vitlök, lök, paprika och zucchini i ca 10 min.
- Häll i de krossade tomaterna och krydda.
- Lägg på locket och låt sjuda 10 min. Rör ner persiljan och lägg kycklingfiléerna ovanpå. Lägg på locket och sjud ytterligare 5 min. Garnera eventuellt med basilika.
- Servera gärna med ris eller cous-cous.

