

Örtkyckling (4 port)

4	kycklingfiléer
2	skivade gula lökar
4	finhackade vitlöksklyftor
1 burk	krossade tomater
2 msk	torkade kryddor (tex oregano, timjan och persilja)
2 tsk	vegeta
1	skivad zucchini
1	tärnad paprika

- Stek kycklingfiléerna på medelvärme ca 10 min på varje sida tills de är genomstekta. Håll dem varma vid sidan om medan du steker grönsakerna.
- Bryn lök och vitlök. Tillsätt krossade tomater, kryddor, zucchini och paprika. Placera kycklingfiléerna ovanpå såsen och sjud i ca 5 min. Servera gärna med ris.

