

Sommarfräsch kyckling (4 port)

4	kycklingfiléer
2	vitlösklyftor
2	morötter
2	små zucchini
1 dl	mjök
2 tsk	maizenamjöl
1 tsk	hackad färsk basilika (kan bytas mot torkad eller fryst)
$\frac{1}{2}$ tsk	vegeta
$\frac{1}{2}$ tsk	paprikapulver
2 krm	peppar

- Bryn kycklingfiléerna och låt dem eftersteka tills de inte längre är rosa inuti. Ta upp filéerna och håll dem varma.
- Pressa ner vitlök i stekpannan. Strimla morötter och zucchini. Låt grönskaerna mjukna ca 5 min på svag värme i pannan.
- Blanda samman mjök, maizena, basilika, vegeta och paprikapulver i en skål. Häll blandningen över grönsakerna i pannan och låt allt få ett uppkok så att det får en tjockare konsistens.
- Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna, smaksätt med peppar och låt allt bli varmt.
- Servera gärna med ris eller pasta.

