

Kyllingebryst - med lynstegte rodfrugter

2 personer

Ingredienser:

- 2 kyllingebryster
- salt og peber
- smør til stegning

Rodfrugter:

- 1 stort rødløg
 - 200 gr. pastinak
 - 200 gr. gulerødder
 - 200 gr. broccoli
 - frisk timian
 - lidt salt
 - olivenolie til stegning
-
- lidt grøn salat



Hak løget i grove stykker, skær pastinak og gulerødder i tynde stave og broccolien i små buketter. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber og brun kødet på en pande. Steg det færdigt ved svagere varme.

Imens steges løg, pastinakker og gulerødder på en pande i en "sjat" god olivenolie i 5-6 minutter. Tilsæt broccoli og steg videre i nogle minutter, til grøntsagerne lige netop er møre, men stadig sprøde.

Krydr med lidt salt.

Pynt med frisk timian, og server med en lille grøn salat.

God appetit!