

Kyckling med stekt zucchini och aubergine



Så här gör du:

Skär aubergine och zucchini i fina skivor som saltas med grovt kökssalt och låt stå i minst 1/2 timme i rumstemperatur. Skölj bort saltet med kallt vatten och torka bitarna med en ren kökshandduk. Stek dem i en varm stekpanna i rikliga mängder olivolja tills de är gyllenbruna. Låt dem rinna av på en bit hushållspapper. Skär bort

ändarna på purjolöken, skölj den grundligt, snitta den i skivor och sautera den i lite olja. Tillsätt kycklingköttet och låt det steka ett par minuter. Tillsätt ev. grovskurna tomater. Koka slutligen ihop rätten med stekt zucchini och aubergine och tillsätt hackad vitlök, oliver och örter.

Det du behöver:

200 g Kycklingfilé i strimlor
1 Aubergine
2 Zucchini
Olivolja
1 Purjolök
2 Vitlöksklyftor
50 g Svarta oliver
Tomater
Basilika

Tillagning: 60

Antal personer: 4