One pot med kylling

Opskrift til 4

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

15-20 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 100 g revet squash
- 1 rødløg
- 1 peberfrugt
- 1 lille håndfuld frisk timian
- 300 g kyllingebryst
- 2 spsk. tomatpuré
- 1 dåse hakket tomat
- 1 spsk. balsamico
- ½ tsk. sukker
- 1 tsk. tørret oregano
- 1 godt nip chiliflager
- 1 tsk. salt og frisk sort peber
- 3 dl vand
- 300 g pastaskruer

Sådan gør du

1. Så rengør grønt, riv squash groft og skær peberfrugt og rødløg i mindre stykker.
2. Klip kyllingen i mindre stykker.
3. Kom alle ingredienserne i gryden og giv det ca. 15-20 minutter ved middel-høj varme, uden låg.
4. Det skal lige røres i nogle gange undervejs, da det ellers brænder på. Hvis det suger lige rigeligt væske, kom blot lidt ekstra vand i.
5. Smag til med ekstra krydderier og krydderurter.
6. Server med friske krydderurter, et drys salt og peber og evt. parmesan hvis du synes.