

Panert kylling og ananas med smørdampa grønkål

Til 2 sånn ca (det vart rikeleg...)

2 kylingfiletar
Nokre bitar fersk ananas
Litt smøreost (Snøfrisk)
Strø til panering
Piska egg til panering
Salt , pepper
250 gr grønkål
1,5 dl vatn m grønsakbuljong
1 feddfri kvitløk
1-2 sjalottløk
1 raud chili
Kvit balsamicoeddik (eller noko anna)
Smør/olje

Napp blada av stilkane på grønkålen og skyll dei. Surr finhakka løk, kvitløk og chili i litt smør/olje i ei panne. Ha over grønkålen og la det surre litt med. Ha så vatnet over og la det koke 4-5 minutt under lok, ta av loket og la vatnet dampe vekk. Smak til med eddik, salt og pepper.

Pisk eitt el to egg og ha i ei skål. Lag panering av strøkavring, grovmjøl med litt havregryn eller noko med litt salt og pepper i ei anna skål. Del kylingfiletane i to skiver, vend dei i egg og panering og steik dei gylne. Sett kyllingen til sides og gjer det same med ananasbitane.

Stryk litt ost over ananasen ved servering.

