inköpslistan.se

Av: Joakim

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Vardag

CACCIATORE – JÄGARGRYTA

En rustik och värmande gryta som den lagas i en italiensk bergsby. Använd ett enkelt men gott vin.

Ingredienser

8 st kycklinglår
1 dl vetemjöl
2 st lök, gul
6 klyftor vitlök
1 st paprika, gul *(Liten)*
1 st paprika, röd *(Liten)*
300 g champinjon
1 st morötter *(Stor)*
4 msk olivolja
2 dl rött vin, enkelt
1 bukett timjan *(Färsk)*
1 tsk oregano *(Torkad)*
1 tsk salt
800 g tomater, krossade
1 dl oliver, kalamata *(Urkärnade)*
2 dl bladpersilja *(Hackad)*

Tillbehör

4 port pasta

Gör så här

1. Häll upp vetemjölet på en tallrik och vänd kycklinglåren i mjölet så att de täcks runtom.

2. Skala löken och vitlöken och hacka båda. Skär paprikorna och champinjonerna i bitar. Skala och skiva moroten.

3. Fräs vitlöken i olivolja så att den får lite färg. Lägg i kycklingen och stek en stund till. Tillsätt den gula löken och låt allt bli gyllenbrunt. Häll eventuellt i en liten skvätt olivolja till. Lägg ner paprika och morot. Rör runt och fräs i några minuter till.

4. Tillsätt vinet, champinjonerna, timjanbuketten, oregano och salt. Låt sjuda utan lock under omrörning i några minuter så att vinet kokar in lite grann och det som har fastnat i botten lossnar. Blanda ner tomaterna och oliverna och sjud nu under lock i cirka 30 minuter. Rör om då och då.

5. Toppa med lite persilja och servera med pasta.