



bild saknas

- 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 tomat, krossade
1 dl oliver, kalamata (*Urkärnade*)
2 dl bladpersilja (*Hackad*)

Tillbehör

4 port pasta

Gör så här

- Häll upp vetemjöllet på en tallrik och vänd kycklinglårerna i mjölet så att de täcks runtom.
- Skala löken och vitlöken och hacka båda. Skär paprikorna och champinjonerna i bitar. Skala och skiva moroten.
- 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.
- 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.
- Toppa med lite persilja och servera med pasta.