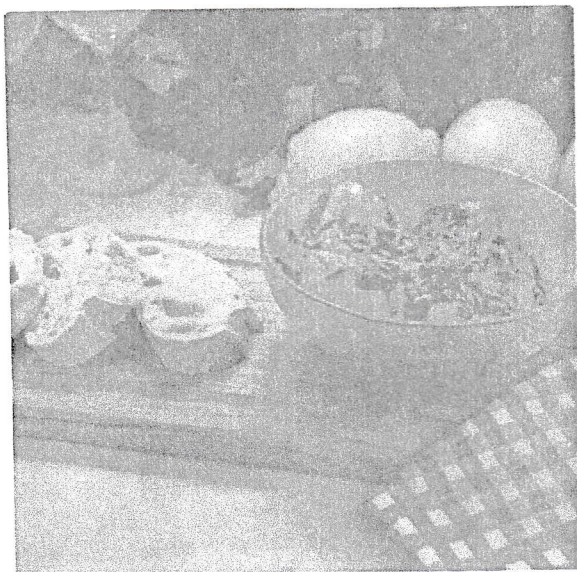


# Mitt kök

## POLLO ALLA CACCIATORA

**Paolo Roberto**

Kock på Mitt kök TV4-nyhetsmorgon. Där bjuder jag på...

[Läs mer](#)

Recept: 29 Följs av: 107

[Senaste receptet](#)[Visa alla recept](#)

Friterad torskfilé med caponata

Kyckling med tomat, kapris och oliver.

TAGGAR: FÅGEL, VARDAG, VARMRÄTT, ITALIEN

4 personer

Ingredienser

- 1 liten kyckling
- 2 vitlöksklyftor
- 2 sardellfiléer,
- 12 urkärnade gröna oliver
- 1 dl olivolja
- 2 tsk finhackad rosmarin
- 4 salviablåd, strimlade 1 citron finrivet skal
- 1/2 citron, färskpressad saft
- 3 msk tomatpuré
- 2 dl vitt vin
- 2 msk kapris
- salt och svartpeppar
- en bit vitt bröd
- potatis (pressad)
- finhackad bladpersilja för att strö över portionerna

1. Dela kycklingen i 6 delar och lägg delarna på en arbetsyta.
2. Finhacka vitlöken och sardellerna, hacka oliverna grovt.
3. Häll hälften av olivoljan i en skål. Rör i rosmarin, salvia, vitlök, citronskal, salt och peppar. Gnid in kycklingbitarna med blandningen och låt den stå i kylskåp, i 30 minuter.
4. Hetta upp resten av olivoljan i en stor stekpanna. Bryn kycklingbitarna runt om. Rör samman citronsaft med tomatpuré och vin och häll ner det i pannan. Sjud kycklingen i ca 25 minuter. Rör ner sardeller, kapris och oliver och låt alltsammans sjuda i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Strö över persilja, servera med kokt ris eller med en sallad och en skiva lantbröd. !