

# Kyllingefrikassé på italiensk

## 4 personer

### Ingredienser:

1100 g kyllingeoverlår  
2 fed hvidløg  
500 g gulerødder  
500 g baby kartofler  
2 rødløg  
3 spsk kapers  
1 kvist frisk rosmarin  
3 dl hønsbouillon fra tern  
1 dåse flåede, hakkede tomater  
salt og friskkværnet peber efter smag  
Drys:  
4 stilke persille



Tilberedningstid ca. 40 min.

1. Kom kyllingestykkerne og de flåede tomater i en stor, tykbundet gryde og bring retten i kog. Imens rengøres grøntsagerne. Hak hvidløg fint. Skræl gulerødder og skær dem i skiver. Halvér kartoflerne og skær rødløg i både.
2. Kom alle ingredienserne i gryden.
3. Lad den småkoge under låg i 25-30 minutter eller til kødet og grøntsagerne er møre. Justér smagen med evt. salt og peber og drys med skyllet persille lige inden serveringen.

### Næringsindhold pr. person:

Energi: 2428KJ (578 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	1068	254	44
Kulhydrat	670	160	28
Fedt	690	164	28