KIKKOMAN

Wegetariański bigos z sosem sojowym

Czas ogółem **90 min** **25 min** Czas przygotowania **65 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
960 kJ / 230 kcal

Tłuszcz: **7 g** Białko: **7 g**
Węglowodany: **34 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

600 g	kapusty kiszonej
200 g	świeżej kapusty białej
150 g	pieczarek
100 g	grzybów shimeji (białych i brązowych)
50 g	grzybów shiitake
150 g	cebuli
80 g	marchewki
20 g	suszonych grzybów leśnych
80 g	suszonych śliwek
20 g	rodzynek
40 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
20 g	masła
1	liść laurowy
4	jagody jałowca
3	ziarenka ziela angielskiego
0,25 łyżeczki	suszonego majeranku
1 szczypta	zmielonego czarnego pieprzu
0,25 łyżeczki	papryki wędzonej
4	goździki
500 ml	bulionu warzywnego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę. Poszatkuj świeżą kapustę. Marchewkę zetrzyj na tarce. Pieczarki i shiitake pokrój w plasterki. Grzyby shimeji zostaw w całości.

Krok 2

Rozpuść masło w dużym garnku i smaż cebulę przez około 2 minuty. Dodaj świeżą kapustę i smaż jeszcze przez 1 minutę. Następnie dodaj marchew, pieczarki, shiitake i shimeji i smaż przez około 3 minuty. Dodaj suszone grzyby, liść laurowy, jagody jałowca, goździki, ziele angielskie, majeranek, wędzoną paprykę i czarny pieprz. Smaż jeszcze przez około 30 sekund.

Krok 3

Wlej Sos sojowy Kikkoman i dobrze wymieszaj. Dodaj poszatkowaną kapustę kiszoną, suszone śliwki i rodzynki.

Krok 4

Wlej bulion. Gotuj pod przykrywką na średnim ogniu przez 1 godzinę, mieszając co 10 minut. Podawaj.