

# 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)

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

### Krok 4

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