KIKKOMAN

Vegetarisk bigos – polsk kålgryta

Total tid **90 Min.** **25 Min.** Tid för förberedelse **65 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
960 kJ / 230 kcal

Fett: **7 g** Protein: **7 g**
Kolhydrater: **34 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

600 g	surkål, strimlad
200 g	färsk vitkål
150 g	champinjoner
100 g	shimejisvampar, vita och bruna
50 g	shiitakesvampar
150 g	lök
80 g	morot
20 g	torkade vilda svampar
80 g	torkade katrinplommon
20 g	russin
40 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
20 g	smör
1	lagerblad
4	enbär
3	kryddpepparbär
0,25 tsk	torkad mejram
1 nypa	malen svartpeppar
0,25 tsk	rökt paprika
4	hela kryddnejlikor
500 ml	grönsaksbuljong

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och finhacka löken. Strimla den färska kålen. Riv moroten. Skiva champinjonerna och shiitaken. Låt shimejisvamparna vara hela.

Steg 2

Smält smöret i en stor kastrull och fräs löken i 2 minuter. Tillsätt den färska kålen och fräs i 1 minut. Tillsätt morot, champinjoner, shiitake och shimeji och fräs i 3 minuter. Tillsätt torkade champinjoner, lagerblad, enbär, hela kryddnejlikor, kryddpeppar, mejram, rökt paprika och svartpeppar. Fräs i ytterligare 30 sekunder.

Steg 3

Häll i Kikkoman-sojasåsen och rör om väl. Tillsätt strimlad surkål, katrinplommon och russin.

Steg 4

Häll i grönsaksbuljongen. Täck över och låt sjuda på medelvärme i 1 timme under omrörning var 10:e minut. Servera.