

# 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

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

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skala och finhacka löken. Strimla den färska kålen. Riv moroten. Skiva champinjoner och shiitaken. Låt shimejjsvamparna 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.