KIKKOMAN

Vegetarisk bigos – polsk kålgryde

Samlet tid **90 min.** **25 min.** Arbejdstid **65 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
960 kJ / 230 kcal

Fedt: **7 g** Protein: **7 g**
Kulhydrater: **34 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

600 g	sauerkraut, revet
200 g	hvidkål
150 g	champignon
100 g	shimeji-svampe, hvide og brune
50 g	shiitake-svampe
150 g	løg
80 g	gulerod
20 g	tørrede vilde svampe
80 g	svesker
20 g	rosiner
40 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
20 g	smør
1	laurbærblad
4	enebær
3	allehåndebær
0,25 tsk.	tørret merian
1 nip	stødt sort peber
0,25 tsk.	røget paprika
4	hele nelliker
500 ml	grøntsagsbouillon

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Pil og hak løget fint. Skær hvidkålen i strimler. Riv guleroden. Skær champignon og shiitake-svampe i skiver. Lad shimeji-svampene forblive hele.

Step 2

Smelt smørret i en stor gryde, og steg løget i 2 minutter. Tilsæt den friske hvidkål, og steg det i 1 minut. Tilsæt gulerod, champignon, shiitake- og shimeji-svampe og steg det hele i 3 minutter. Tilsæt de tørrede svampe, laurbærblad, enebær, hele nelliker, allehåndebær, merian, røget paprika og sort peber. Steg i yderligere 30 minutter.

Step 3

Hæld Kikkoman sojasauce i, og rør det hele godt sammen. Tilsæt den revne sauerkraut, svesker og rosiner.

Step 4

Hæld grøntsagsbouillonen i. Læg låg på, og lad det hele simre ved mellemhøj i 1 time. Rør hvert 10. minut inden retten er klar til servering.