

# Vegetariánský bigos – polský zelný guláš

Celkový čas vaření **90 min.** 25 min. Doba přípravy **65 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**960 kJ / 230 kcal**

Tuky: **7 g** Bílkoviny: **7 g**

Sacharidy: **34 g**

## INGREDIENCE

4 Porce

<b>600 g</b>	kysaného zelí, nakrájeného
<b>200 g</b>	čerstvého bílého zelí
<b>150 g</b>	žampionů
<b>100 g</b>	hub shimeji (bílých a hnědých)
<b>50 g</b>	hub shiitake
<b>150 g</b>	cibule
<b>80 g</b>	mrkev
<b>20 g</b>	sušených lesních hub
<b>80 g</b>	sušených švestek
<b>20 g</b>	rozinek
<b>40 ml</b>	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> přirozeně fermentovaná <u>tekuté ochucovadlo</u>
<b>20 g</b>	másla
<b>1</b>	bobkový list
<b>4</b>	jalovcové kuličky
<b>3</b>	kuličky nového koření
<b>0,25 čajové lžičky</b>	sušené majoránky
<b>1 špetka</b>	mletého černého pepře
<b>0,25 čajové lžičky</b>	uzené papriky
<b>4</b>	celé hřebíčky
<b>500 ml</b>	zeleninového vývaru

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Čerstvé zelí nakrouhejte. Mrkev nastrouhejte. Žampiony a shiitake nakrájejte na plátky. Houby shimeji nechte vcelku.

### Krok 2

Ve velkém hrnci rozpusťte máslo a cibuli restujte 2 minuty. Přidejte čerstvé zelí a restujte 1 minutu. Přidejte mrkev, žampiony, shiitake a shimeji a restujte 3 minuty. Přidejte sušené houby, bobkový list, jalovec, hřebíček, nové koření, majoránku, uzenu papriku a černý pepř. Restujte ještě asi 30 sekund.

### Krok 3

Přilijte Sójovou omáčku Kikkoman a dobře promíchejte. Přidejte nakrájené kysané zelí, sušené švestky a rozinky.

### Krok 4

Zalijte zeleninovým vývarem. Přikryjte a vařte na středním ohni 1 hodinu, každých 10 minut promíchejte. Podávejte.