KIKKOMAN

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

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