KIKKOMAN

Вегетарианский бигос — польское рагу из капусты

Общее время **90 мин** **25 мин** Время подготовки **65 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
960 кДж / 230 ккал

Жиры: **7 г** Белки: **7 г**
Углеводы: **34 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

600 г	квашеной капусты, нашинкованной
200 г	свежей белокочанной капусты
150 г	шампиньонов
100 г	грибов шимеджи (белых и коричневых)
50 г	грибов шиитаке
150 г	репчатого лука
80 г	моркови
20 г	сушеных лесных грибов
80 г	чернослива
20 г	изюма
40 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
20 г	сливочного масла
1	лавровый лист
4	ягоды можжевельника
3	ягоды гвоздичного перца
0,25 ч. л.	сушеного майорана
1 щепотка	молотого черного перца
0,25 ч. л.	копченой паприки
4	целых гвоздички
500 мл	овощного бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Очистите лук и мелко нарежьте его кубиками. Нашинкуйте свежую капусту. Натрите морковь на терке. Нарежьте шампиньоны и шиитаке слайсами. Грибы шимеджи оставьте целыми.

Шаг 2

Растопите сливочное масло в большой кастрюле и обжарьте лук в течение 2 минут. Добавьте свежую капусту и обжаривайте 1 минуту. Добавьте морковь, шампиньоны, шиитаке и шимеджи и обжаривайте 3 минуты. Добавьте сушеные грибы, лавровый лист, ягоды можжевельника, целые гвоздики, душистый перец, майоран, паприку и черный перец. Обжаривайте еще 30 секунд.

Шаг 3

Влейте соевый соус Kikkoman и хорошо перемешайте. Добавьте нашинкованную квашеную капусту, чернослив и изюм.

Шаг 4

Влейте овощной бульон. Накройте крышкой и тушите на среднем огне 1 час, помешивая каждые 10 минут. Подавайте.