KIKKOMAN

Vegetarbigos – polsk gryterett med kål

total tid **90 min.** **25 min.** tilberedningstid **65 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
960 kJ / 230 kcal

Fett: **7 g** Protein: **7 g**
Karbohydrater: **34 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

600 g	sauerkraut, strimlet
200 g	fersk hvitkål
150 g	champignon
100 g	shimejisopp, hvit og brun
50 g	shiitakesopp
150 g	løk
80 g	gulrot
20 g	tørket villsopp
80 g	svisker
20 g	rosiner
0,4 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
20 g	smør
1	laurbærblad
4	einerbær
3	hele allehånde
0,25 ts	tørket merian
1 klype	malt svart pepper
0,25 ts	røkt paprikapulver
4	hele nelliker
5 dl	grønnsakskraft

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell løken og skjær den i fine terninger. Riv den ferske kålen. Rasp gulroten. Skjær opp champignon og shiitakesopp. La shimejisoppen være hel.

Steg 2

Smelt smøret i en stor gryte og sauter løken i 2 minutter. Tilsett fersk kål og sauter i 1 minutt. Tilsett gulrot, champignon, shiitake og shimeji, og sauter i 3 minutter. Tilsett tørket villsopp, laurbærblad, einerbær, hel nellik, allehånde, merian, paprikapulver og svart pepper. Sauter i ytterligere 30 sekunder.

Steg 3

Hell i kikkoman Soyasaus og rør godt om. Tilsett strimlet sauerkraut, svisker og rosiner.

Steg 4

Hell i grønnsakskraften. Legg på lokk og la det småkoke på middels varme i 1 time. Rør om hvert 10. minutt. Server.