

# Bigos vegetariano: estofado polaco de col

Tiempo total **90 Mins.** 25 Mins. Tiempo de preparación **65 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**960 kJ / 230 Kcal**

Grasas: **7 g** Proteínas: **7 g**  
Carbohidratos: **34 g**

## INGREDIENTES

4 porciones

**600 g** de chucrut, escurrido y picado  
**200 g** de col blanca fresca  
**150 g** de champiñones  
**100 g** de setas shimeji (blancas y marrones)  
**50 g** de setas shiitake  
**150 g** de cebolla  
**80 g** de zanahoria  
**20 g** de setas silvestres deshidratadas  
**80 g** de ciruelas pasas  
**20 g** de pasas  
**40 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada  
**20 g** de mantequilla  
**1** hoja de laurel  
**4** bayas de enebro  
**3** bayas de pimienta de Jamaica  
**0,25** de mejorana seca  
**cucharadita**  
**1 pellizco** de pimienta negra molida  
**0,25** de pimentón ahumado  
**cucharadita**  
**4** clavos de olor  
**500 ml** de caldo de verduras

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Pele y corte la cebolla en dados finos. Corte la col fresca en tiras finas. Ralle la zanahoria. Corte en láminas los champiñones y las setas shiitake. Deje las setas shimeji enteras.

### Pasos 2

Derrita la mantequilla en una olla grande y sofría la cebolla durante 2 minutos. Añada la col fresca y rehóguela durante 1 minuto. Incorpore la zanahoria, los champiñones, las setas shiitake y las shimeji, y sofría durante 3 minutos. Añada las setas deshidratadas, la hoja de laurel, las bayas de enebro, los clavos de olor, la pimienta de Jamaica, la mejorana, el pimentón ahumado y la pimienta negra. Sofría durante 30 segundos más.

### Pasos 3

Vierta la Kikkoman salsa de soja y remueva bien. Añada el chucrut, las ciruelas pasas y las pasas.

### Pasos 4

Añada el caldo de verduras. Cubra la olla y deje hervir a fuego medio durante 1 hora, removiendo cada 10 minutos. Sirva.