KIKKOMAN

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 cucharadita	de mejorana seca
1 pellizco	de pimienta negra molida
0,25 cucharadita	de pimentón ahumado
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.