KIKKOMAN

Vegetarische bigos – Poolse koolstoofpot

totale tijd **90 min.** **25 min.** voorbereidingstijd **65 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
960 kJ / 230 kcal

Vetten: **7 g** Eiwitten: **7 g**
Koolhydraten: **34 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

600 g	zuurkool, fijngesneden
200 g	verse witte kool
150 g	champignons
100 g	shimeji-paddenstoelen, wit en bruin
50 g	shiitake-paddenstoelen
150 g	ui
80 g	wortel
20 g	gedroogde wilde paddenstoelen
80 g	gedroogde pruimen
20 g	rozijnen
40 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
20 g	boter
1	laurierblad
4	jeneverbessen
3	pimentbessen
0,25 tl	gedroogde marjolein
1 snufje	gemalen zwarte peper
0,25 tl	gerookte paprikapoeder
4	hele kruidnagels
500 ml	groentebouillon

VOORBEREIDING

Stap 1

Schil de ui en snijd deze in fijne blokjes. Snijd de verse kool in reepjes. Rasp de wortel. Snijd de champignons en shiitake in plakjes. Laat de shimeji-paddenstoelen heel.

Stap 2

Smelt de boter in een grote pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de verse kool toe en fruit 1 minuut. Voeg de wortel, champignons, shiitake en shimeji toe en fruit 3 minuten. Voeg de gedroogde paddenstoelen, het laurierblad, de jeneverbessen, de hele kruidnagels, de pimentbessen, de marjolein, het gerookte paprikapoeder en de zwarte peper toe. Fruit nog 30 seconden.

Stap 3

Giet de Kikkoman Sojasaus erbij en roer goed door. Voeg de gesneden zuurkool, pruimen en rozijnen toe.

Stap 4

Giet de groentebouillon erbij. Dek af en laat 1 uur op middelhoog vuur sudderen, waarbij je elke 10 minuten even roert. Serveer.