KIKKOMAN

Bigos: stufato di cavolo polacco

Tempo totale **90 Min** **25 Min** Tempo di preparazione **65 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
960 kJ / 230 kcal

Grassi: **7 g** Proteine: **7 g**
Carboidrati: **34 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

600 g	di crauti, sminuzzati
200 g	di cavolo bianco fresco
150 g	di funghi champignon
100 g	di funghi shimeji, bianchi e bruni
50 g	di funghi shiitake
150 g	di cipolla
80 g	di carota
20 g	di funghi selvatici essiccati
80 g	di prugne secche
20 g	di uvetta
40 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
20 g	di burro
1	foglia di alloro
4	bacche di ginepro
3	bacche di pimento (pepe garofanato)
0,25 cucchiaino	di maggiorana essiccata
1 pizzico	di pepe nero macinato
0,25 cucchiaino	di paprika affumicata
4	chiodi di garofano interi
500 ml	di brodo vegetale

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini fini. Sminuzzare il cavolo fresco. Grattugiare la carota. Affettare gli champignon e gli shiitake. Lasciare interi i funghi shimeji.

Passaggio 2

Sciogliere il burro in una pentola capiente e soffriggere la cipolla per 2 minuti. Aggiungere il cavolo fresco e soffriggere per 1 minuto. Unire la carota, gli champignon, gli shiitake e gli shimeji e cuocere per 3 minuti. Aggiungere i funghi secchi, la foglia di alloro, le bacche di ginepro, i chiodi di garofano, il pimento, la maggiorana, la paprika affumicata e il pepe nero. Soffriggere per altri 30 secondi.

Passaggio 3

Versare la Salsa di Soia Kikkoman e mescolare bene. Aggiungere i crauti sminuzzati, le prugne secche e l'uvetta.

Passaggio 4

Versare il brodo vegetale. Coprire e far sobbollire a fuoco medio per 1 ora, mescolando ogni 10 minuti. Quindi servire.