KIKKOMAN

Bigos vegetariano — estufado de couve polaco

Tempo total **90 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação **65 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
960 kJ / 230 kcal

Gorduras totais: **7 g** Proteína: **7 g**
Hidratos de carbono: **34 g**

INGREDIENTES

4 Porções

600 g	de chucrute, desfiado
200 g	de couve branca
150 g	de cogumelos brancos
100 g	de cogumelos shimeji, brancos e castanhos
50 g	de cogumelos shiitake
150 g	de cebola
80 g	de cenoura
20 g	de cogumelos silvestres secos
80 g	de ameixas secas
20 g	de passas
40 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
20 g	de manteiga
1	folha de louro
4	bagas de zimbro
3	bagas de pimenta-da-jamaica
0,25 colheres de chá	de manjerona seca
1 pitada	de pimenta preta em pó
0,25 colheres de chá	de paprica fumada
4	cravinhos inteiros
500 ml	de caldo de legumes

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descasque e pique bem a cebola. Desfie a couve. Rale a cenoura. Fatie os cogumelos brancos e os shiitake. Deixe os cogumelos shimeji inteiros.

Passo 2

Derreta a manteiga num tacho grande e salteie a cebola durante 2 minutos. Adicione a couve e salteie durante 1 minuto. Junte a cenoura, os cogumelos brancos, os shiitake e os shimeji e salteie durante 3 minutos. Adicione os cogumelos secos, a folha de louro, as bagas de zimbro, os cravinhos inteiros, a pimenta-da-jamaica, a manjerona, a paprica fumada e a pimenta preta. Salteie durante mais 30 segundos.

Passo 3

Adicione o Molho de Soja Kikkoman e mexa bem. Junte o chucrute desfiado, as ameixas secas e as passas.

Passo 4

Adicione o caldo de legumes. Tape e deixe cozinhar em lume médio durante 1 hora, mexendo a cada 10 minutos. Sirva.