

# 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

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