KIKKOMAN

Vejetaryen Bigos: Polonya usulü lahana

toplam süre **90 dak.** **25 dak.** hazırlık süresi **65 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
960 kJ / 230 kcal

Yağ: **7 gr** Protein: **7 gr**
Karbonhidrat: **34 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

600 gr	doğranmış lahana turşusu (sauerkraut)
200 gr	taze beyaz lahana
150 gr	kültür mantarı
100 gr	beyaz ve kahverengi shimeji mantarı
50 gr	shiitake mantarı
150 gr	soğan
80 gr	havuç
20 gr	kuru yabani mantar
80 gr	kuru erik
20 gr	kuş üzümü
40 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
20 gr	tereyağı
1	adet defne yaprağı
4	adet ardıç meyvesi
3	adet yenibahar tanesi
0,25 tatlı kaşığı	kuru mercanköşk
1 tutam	öğütülmüş karabiber
0,25 tatlı kaşığı	tütsülenmiş toz kırmızı biber
4	adet bütün karanfil
500 ml	sebze suyu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Soğanı soyun ve ince ince küp şeklinde doğrayın. Taze lahanayı ince ince kıyın. Havucu rendeleyin. Kültür mantarlarını ve shiitake mantarlarını dilimleyin. Shimeji mantarlarını bütün bırakın.

Adım 2

Geniş bir tencerede tereyağını eritin ve soğanları 2 dakika soteleyin. Taze lahanayı ekleyip 1 dakika daha soteleyin. Havuç, kültür mantarı, şitaki ve şimeji mantarlarını ekleyip 3 dakika sotelemeye devam edin. Kuru mantarları, defne yaprağını, ardıç meyvelerini, bütün karanfilleri, yenibaharı, mercanköşkü, tütsülenmiş toz kırmızı biberi ve karabiberi ekleyin. 30 saniye daha soteleyin.

Adım 3

Kikkoman Soy Sauce'u dökün ve iyice karıştırın. Doğranmış lahana turşusunu, kuru erikleri ve kuş üzümlerini ekleyin.

Adım 4

Sebze suyunu dökün. Tencerenin kapağını kapatın ve orta ateşte, her 10 dakikada bir karıştırarak 1 saat boyunca kısık ateşte pişirin. Servis yapın.