KIKKOMAN

Bigos – puolalainen kaalipata

kokonaisaika **90 min** **25 min** esivalmistelut **65 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
960 kJ / 230 kcal

Rasva: **7 g** Proteiini: **7 g**
Hiilihydraatit: **34 g**

AINEKSET

4 annosta

600 g	hapankaalia suikaleina
200 g	tuoretta keräkaalia
150 g	herkkusieniä
100 g	shimeji-sieniä, valkoisia ja ruskeita
50 g	siitakesieniä
150 g	sipulia
80 g	porkkanaa
20 g	kuivattuja metsäsieniä
80 g	kuivattuja luumuja
20 g	rusinoita
40 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
20 g	voita
1	laakerinlehti
4	katajanmarjaa
3	maustepippuria
0,25 tl	kuivattua meiramia
1 hyppyselli nen	jauhettua mustapippuria
0,25 tl	savupaprikajauhetta
4	kokonaisia neilikkaa
500 ml	kasvislientä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori ja silppua sipuli. Leikkaa tuore keräkaali suikaleiksi. Raasta porkkana. Viipaloi herkkusienet ja siitakesienet. Jätä shimeji-sienet kokonaisiksi.

Vaihe 2

Sulata voi isossa padassa ja kuullota sipulia 2 minuuttia. Lisää tuore kaali ja kuullota 1 minuutti. Lisää porkkana sekä herkku-, siitake- ja shimeji-sienet ja kuullota 3 minuuttia. Lisää kuivatut metsäsienet, laakerinlehti, katajanmarjat, neilikat, maustepippurit, meirami, savupaprika ja mustapippuri. Kuullota kaikkia vielä 30 sekuntia.

Vaihe 3

Kaada Kikkoman soijakastike pataan ja sekoita hyvin. Lisää hapankaali, luumut ja rusinat.

Vaihe 4

Kaada kasvisliemi pataan. Peitä, ja anna kiehua hiljaa keskilämmöllä tunnin ajan, sekoittaen 10 minuutin välein.