Wegański bigos z canihua

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- kapusta biała (mała) - 1 szt.
- kapusta kiszona - 1/2 kg
- koncentrat pomidorowy - 30 g
- suszone śliwki - 200 g
- grzyby mun - 1 garść
- ziarna canihua - 150 g
- ostropest plamisty - 1 łyżka
- świeży koperek - trochę trochę
- ziele angielskie - trochę trochę
- liść laurowy - trochę trochę
- gałka muszkatołowa - trochę trochę
- sól himalajska - trochę trochę
- pieprz - trochę trochę

Dodatkowe info:

Ziarna canihua świetnie urozmaiciły smak bigosu i sprawiły, że stał się bardziej treściwy ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białą kapustę poszatkować i wrzucić do garnka razem z kapustą kiszoną, śliwkami oraz zielem angielskim, liściem laurowym, gałką muszkatołową i pieprzem. Do garnka dolać około litra wody- całość gotować na wolnym ogniu około 1,5 godziny (do odparowania całej wody).

KROK 2: Grzyby mun namoczyć w gorącej wodzie przez około 20 minut, po czym ugotować przez 10 minut.

KROK 3: Ziarno canihua ugotować. Pod koniec gotowania bigosu dodać ugotowane i poszatkowane grzyby mun, koncentrat pomidorowy, posiekany koperek, ostropest i canihua- dusić jeszcze 5 minut.