




## Bigos z grzybami

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 140 min

 łatwy

 8 porcji

### Składniki:

kapusta kiszona - 1,3 kg  
grzyby shiitake bio - 10 g  
cebula (mała) - 3 szt.  
mąka z amarantusa bio - 3 łyżka  
kminek cały - 1 łyżeczka  
miso bio - 1/2 łyżeczka  
oliwa z oliwek bio - 7 łyżka

majeranek - 3 łyżka  
kurkuma - 1 łyżeczka  
pieprz czarny mielony - 1/5 łyżeczka  
listek laurowy - 1 szt.  
ziele angielskie - 2 szt.  
sól - 1 łyżka  
sos tamari - 3 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do garnka z zimną wodą dodaj kapustę. (W celu zmniejszenia kwasowości możesz przepłukać zimną wodą). Dodaj listek laurowy, kmin i ziele angielskie. Zagotuj. Gotuj ok. 1 godziny.

**KROK 2:** Grzyby namocz w zimnej wodzie na około 30 minut.

**KROK 3:** Obraną cebulę rozdrobnij w piórka.

**KROK 4:** Na rozgrzaną patelnię wlej 3 łyżki oliwy z oliwek i ułóż rozdrobnioną cebulę. Posól. Podduś pod przykryciem do miękkości. Następnie przełóż do gotującej się kapusty. Razem gotuj na wolnym ogniu ok. 1 godziny.

**KROK 5:** Wymoczone grzyby pokrój w plastry i dodaj pod koniec gotowania bigosu. Gotuj jeszcze 5 minut.

**KROK 6:** Mąkę dokładnie wymieszaj z wodą na jednolitą konsystencję. Wylej do gotującego się bigosu. Energicznie wymieszaj. Chwilę pogotuj.

**KROK 7:** Dodaj kurkumę, oliwę z oliwek, miso, majeranek, sos tamari, pieprz. Wymieszaj i dopraw do smaku solą. Dobrego apatytu.