KIKKOMAN

Goulache de sanglier

durée totale **180 min.** **180 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.360 kJ / 325 kcal

Matières grasses: **13 g** Protéines: **33,8 g**
Glucides: **12 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

600 g	de goulache de sanglier
2 càs	d'huile
3	oignons
50 g	de lard en dés
2 càs	de concentré de tomates
4	tomates
9 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 ml	de vin rouge
2	de genévrier
2	clous de girofle
	Poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Faire revenir la goulache de sanglier dans de l'huile chauffée. Éplucher les oignons, couper en dés et ajouter avec le lard coupé en dés à la viande, faire de même revenir. Ajouter le concentré de tomates et faire légèrement griller. Laver les tomates, les couper en deux, enlever pédoncule et pépins, couper les tomates en dés, les ajouter à la goulache et faire revenir. Ajouter 400 ml d'eau, six c. à soupe de sauce soja, le vin rouge, les baies de genévrier et les clous de girofle et faire cuire avec un couvercle pendant environ 150 minutes. Enlever les baies de genévrier et les clous de girofle. Épaissir le goulache en fonction de votre goût avec du liant pour sauce, relever avec le reste de la sauce soja et du poivre et servir en fonction de votre goût avec des spätzle (pattes alsaciennes).

Étape 2

Remove the juniper berries and cloves. Thicken the goulash with slaked cornflour if you prefer, season with the remaining soy sauce and pepper, Serve with Swabian noodles or tagliatelle and little baked apples if liked.