

# Грибная солянка



На 100 грамм:  
Калорийность: **31,0 ккал.**  
Белки: **2,6 г.**  
Жиры: **0,8 г.**  
Углеводы: **5,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnaya-solyanka/>

## Ингредиенты:

- 500 гр грибов
- 300 гр капусты
- 2 луковицы
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 3-4 соленых огурца
- зеленый лук
- перец
- лавровый лист

## Приготовление:

Режем капусту и тушим на сковороде вместе с предварительно отваренными грибами до готовности капусты. Перекладываем в емкость в которой будем варить солянку грибную, заливаем водой и ставим на огонь

После закипания добавляем мелко порезанный лук, добавляем томатную пасту и варим ещё 5-7 минут.

Соленые огурцы мелко режем

Когда солянка грибная закипит, добавляем в неё огурцы. Далее добавляем лавровый лист, перец, мелко порезанный зеленый лук, накрываем крышкой и варим ещё 10 мин на небольшом огне