

Грибной суп с перловой крупой



На 100 грамм:
Калорийность: **91.05 ккал.**
Белки: **3.29 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **16.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-sup-s-perlovoj-kрупой/>

Ингредиенты:

- грибы свежие или замороженные - 300 г
- перловая крупа - 0,5 стакана или чуть больше
- картофель - 5-6 шт
- лук репчатый - 1 шт
- растительное масло для жарки
- зелень петрушки или укропа
- соль
- свежемолотый перец
- 2 лавровых листа
- 4-5 горошин душистого перца

Приготовление:

Перловую крупу промыть, залить стаканом горячей воды и распарить ~1-2 часа.
Грибы перебрать, промыть и нарезать средними кусочками.
В кастрюле довести до кипения ~2,5-3 литра воды, положить грибы и довести до кипения. Снять пену, а в отвар добавить лавровый лист и горошины перца.
Варить грибы ~ 15 минут, затем вынуть из кастрюли при помощи шумовки и переложить на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.
В грибной отвар положить перловую крупу (слив воду, в которой она распаривалась) и варить ~30-40 минут, до полуготовности.
Лук очистить и мелко порезать.
В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук до мягкости.
Лук переложить в миску, стараясь, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла.
В сковороду, где жарился лук положить грибы и готовить, помешивая, ~8 минут.
К обжаренным грибам добавить лук, посолить, поперчить и перемешать.

Картофель вымыть, очистить, еще раз вымыть и нарезать кубиками.

Добавить кубики картофеля и грибы с луком в кастрюлю, перемешать и варить ~20-25 минут, до полной готовности перловой крупы и до мягкости картофеля.

За 10-15 минут до готовности, суп посолить, по-вкусу, и поперчить.

В готовый суп добавить рубленую зелень, накрыть крышкой и дать настояться ~10-15 минут.

Подавать горячим, посыпав, свежей зеленью петрушки или укропа.

* Если блюдо предполагается не постное, то при подаче добавить в тарелку с супом ложку сметаны.