

Грибной суп



На 100 грамм:
Калорийность: **52.09 ккал.**
Белки: **1.67 г.**
Жиры: **3.09 г.**
Углеводы: **5.18 г.**

Количество порций: **4**

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

Ингредиенты:

- сушеные опята - 100 гр
- луковица - 1 шт
- морковь - 1 шт
- капуста квашеная - 300 гр
- пучок укропа
- растительное масло - 1 ст. ложка
- специи по вкусу

Приготовление:

Замочить грибы в теплой воде где-то часа на 3, затем промыть, порезать, снова залить водой и варить до полной готовности. Лук и морковь нашинковать и обжарить с добавлением растительного масла. В кастрюлю, где варились грибы, добавить квашенную капусту, морковь и обжаренный лук, по вкусу специи и варить еще минут 10, в конце покрошить нарезанный укроп.