

Солянка грибная



На 100 грамм:
Калорийность: **27.39 ккал.**
Белки: **2.52 г.**
Жиры: **0.36 г.**
Углеводы: **3.44 г.**

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

Ингредиенты:

- белокочанная капуста 1 кг
- грибы свежие 500 г
- соленые огурцы 1 штука
- репчатый лук 1 головка
- томатное пюре 2 столовые ложки

Приготовление:

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного воды, уксус и тушить около часа. За 15-20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, соль, перец, лавровый лист.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10-15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить без масла, можно потушить в небольшом количестве воды. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и смешать его с грибами.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Поставить сковороду в духовой шкаф для запекания.

При подаче на стол на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.