

Суп-пюре с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **43,89 ккал.**
Белки: **1,2 г.**
Жиры: **2,3 г.**
Углеводы: **4,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-s-gribami/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 300 г
- картофель 600 г
- лук 200 г
- масло оливковое 40 мл
- вода 1,5 л
- сливки 20%-ные 1 стакан
- соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Картофель почистить, нарезать не сильно мелко.

Залить картофель водой так, чтобы она только покрывала картофель, посолить, отварить до готовности.

Лук мелко покрошить.

Грибы нарезать.

Обжарить лук на оливковом масле.

Добавить грибы, немного посолить. Жарить до тех пор, пока не испарится вся жидкость.

Затем картофель (воду слить) и грибы измельчить в блендере.

Перелить суп в кастрюлю, добавить сливки, немного поперчить.

Довести до кипения, но не кипятить (при разогреве также доводить до кипения, но не кипятить).