Гречневый суп с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **55,62 ккал.**
Белки: **1,22 г.**
Жиры: **3,12 г.**
Углеводы: **6,04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyj-sup-s-gribami/

Ингредиенты:
- грибы (любые, у меня коричневые шампиньоны) 200 г
- гречка 200 мл
- вода 2,5 л
- картофель 4–5 шт
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- чеснок 2–3 зубчика
- петрушка по вкусу
- лавровый лист 2 шт
- соль, перец молотый по вкусу
- оливковое масло 2 ст. л

Приготовление:
Лук шинкуем, морковь трём на крупной тёрке и пассеруем вместе в масле до золотистого цвета. Добавляем грибы, нарезанные пластинками, и обжариваем 2-3 минуты.
В большую сковороду высыпаем гречку и прогреваем её на среднем огне, помешивая лопаткой. Как только гречка начнёт раскрываться (она еще и скачет, будьте осторожны), уменьшаем огонь и прогреваем до тех пор, пока практически вся гречка не раскроется.
Высыпаем гречку в кипящую воду вместе с картофелем, кладём лавровый лист, соль и варим минут 7–10 почти до готовности картофеля.
Кладём в суп пассерованные овощи с грибами, чеснок, петрушку, перец и варим 2 минуты.
Суп готов.