

# Гречневый суп с шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **19.1 ккал.**  
Белки: **0.71 г.**  
Жиры: **0.79 г.**  
Углеводы: **2.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyy-sup-s-shampinonami/>

## Ингредиенты:

- 2-2,5 литр воды
- 200 гр картофеля
- 200 гр шампиньонов
- 50 гр гречневой крупы
- морковь
- луковица
- лавровый лист
- соль, перец по вкусу
- зелень по желанию
- 1 ст.л оливкового масла

## Приготовление:

На сковороде пассируем шампиньоны (порезанные пластинками) с ложкой масла, добавляем лук, морковку. Картофель режим кубиками, бросаем в кастрюлю с водой, через 5 минут добавляем гречневую крупу, солим. Кладём обжаренные с луком и морковкой шампиньоны, даем покипеть на слабом огне минут 5. Перчим, бросаем лавровый лист, выключаем, накрываем крышкой. Зелень добавляем при подаче. Готово!