

Грибной рассольник



На 100 грамм:
Калорийность: **75,06 ккал.**
Белки: **2,54 г.**
Жиры: **2,44 г.**
Углеводы: **11,4 г.**

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

Ингредиенты:

- крупа перловая 0,3 стакана
- грибы сушеные 250 г
- лук репчатый 1 головка
- картофель 3 штуки
- морковь 1 штука
- огурцы соленые 2 штуки
- рассол огуречный стакана
- перец черный горошком 3 штуки
- лавровый лист по вкусу
- масло оливковое 2 столовые ложки
- соль по вкусу
- зелень по вкусу

Приготовление:

Перловку промойте, поместите в кастрюлю, залейте холодной водой и оставьте на 1–2 часа набухать.

Картофель почистите и нарежьте кубиками. Соленые огурцы очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Морковь помойте, очистите и натрите на крупной терке. Луковицу очистите от шелухи и мелко настрогайте. Грибы (лучше всего, если это будут ароматные лесные грибы лисички, боровики и т.д.) промойте и нарежьте небольшими кусочками.

Слейте воду из кастрюли с набухшей перловкой, залейте снова 2 литрами кипяченой холодной воды и поместите на огонь. Варите на среднем огне, пока перловка не станет мягкой. Добавьте в кастрюлю картофель, порезанные грибы, лавровый лист и горошки перца. После этого варите в течение 20 минут.

Разогрейте в сковороде немного оливкового масла и слегка обжарьте в нем порезанный лук.

Затем добавьте на сковороду тертую морковь и пассеруйте овощи до мягкости. Добавьте к ним порезанные соленые огурцы и тушите еще минуты 2–3. Поместите пассерованные овощи в кастрюлю с супом, влейте туда же огуречный рассол. Доведите суп до кипения и дайте покипеть 2–3 минуты. Засыпьте в кастрюлю с супом мелко порубленную зелень и дайте настояться.