

# Грибной соус



На 100 грамм:  
Калорийность: **73.89 ккал.**  
Белки: **3.16 г.**  
Жиры: **5.28 г.**  
Углеводы: **3.23 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- шампиньоны 200 гр
- луковица 1 шт
- сметана 10% 300гр
- зелень, соль - по вкусу

## **Приготовление:**

Грибы и лук мелко нарезать и тушить на воде в течение 15 минут с закрытой крышкой, чтобы жидкость не испарялась. Затем добавить сметану и тушить еще 5-7 минут. Остудить, добавить зелень, измельчить все в блендере.

А если у вас еще и чуток беленьких грибов есть, то от аромата просто закачаетесь.