

# Грибной суп из шампиньонов с гречкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **20 ккал.**  
Белки: **1,1 г.**  
Жиры: **0,2 г.**  
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-sup-iz-shampinonov-s-grechkoj/>

## Ингредиенты:

- 200 г шампиньонов
- 100 г молодого картофеля
- 100 г лука
- 100 г моркови
- 70 г гречки
- 3-4 веточки петрушки
- 2 лавровых листа
- соль
- перец

## Приготовление:

Лук почистить, мелко порезать.

Грибы порезать пластинками.

Лук обжарить на сковороде смазанной каплей масла.

Добавить грибы, перемешать, жарить 15-20 минут или пока не выпариться вся выделяющаяся жидкость.

Картофель почистить, порезать небольшими брусочками.

Морковь почистить, порезать маленькими брусочками.

В кастрюлю с водой положить картофель.

Добавить морковь.

Всыпать промытую гречку. Варить 15 минут.

Петрушку мелко порезать.

Суп поперчить, положить лавровый лист.

Добавить обжаренные грибы с луком, варить 5 минут.  
Добавить петрушку, выключить огонь.

Грибной суп из шампиньонов готов!