

Постная ароматная суп-лапша



На 100 грамм:
Калорийность: **27.89 ккал.**
Белки: **0.91 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **4.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnaya-aromatnaya-sup-lapsha/>

Ингредиенты:

- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшой кабачок
- 1 небольшой помидор
- 3-4 шампиньона
- 1 лавровый лист
- любая ароматная свежая зелень - по 3-4 веточки (укроп, петрушка, базилик и т.д.) или сухие ароматные пряные травы - по хорошей щепотке
- макароны из твердых сортов пшеницы - 150 г
- 1 ст.л. растительного масла
- 2 л воды
- соль по вкусу

Приготовление:

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке, кабачок нарезать соломкой, помидор очистить от шкурки и мелко нарезать, грибы нарезать пластинками. Лук и морковь спассеровать на растительном масле до лёгкого подрумянивания на медленном огне. Добавляем к ним грибы и ещё слегка поджариваем, затем добавляем кабачки, помидоры и тушим недолго, добавляя немного водички, если потребуется, пока будем резать лапшу. К тушёным овощам добавляем воду, лаврушку, солим по вкусу и доводим до кипения, добавляем лапшу/макароны и готовим на среднем огне до готовности. Подавать, посыпав свежей зеленью.