

# Постный борщ с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **57.56 ккал.**  
Белки: **2.76 г.**  
Жиры: **0.49 г.**  
Углеводы: **10.44 г.**

Время приготовления: **2 часа**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-borsh-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- сушеные белые грибы - 50 гр
- капуста белокочанная - 150 гр
- картошка - 2 шт
- лук - 1 шт
- свекла - 1 шт
- морковь - 1 шт
- фасоль (сух) - 0.5 стакана
- чеснок - 1-2 зубчика
- томатная паста - 1-2 ст.л
- соль, перец черный молотый, перец горький, лавровый лист

## Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Заранее замочить фасоль в воде, лучше на ночь, иначе сварить ее до готовности просто невозможно. В кастрюлю налить 2 л холодной воды, бросить в нее замоченную фасоль. Добавить щепотку соли и один лавровый листик.

Грибы можно любые, но съедобные. Идеально для постного борща подходят сушеные в сезон белые грибы.

За час-полтора до готовки борща сухие грибы необходимо намочить.

Довести постный борщ до кипения, и, убавив огонь до минимума, оставить кипеть под крышкой. Необходимо чтобы фасоль сварилась до полуготовности. Обычно время варки сильно зависит от фасоли, время может быть от 30 мин до 1 часа. Но, обычно, замоченная фасоль через 30 минут уже достигает нужной степени готовности и прекрасно доваривается при дальнейшей готовке.

Пока варится фасоль, очистить все овощи и оставить их в холодной воде.

Целые дольки чеснока раздавить ручкой ножа, просто расплющить и крупно нарубить. Лук нарезать крупной соломкой. Морковку разрезать вдоль на 4 части и нарезать тонкими пластинками.

Обычно мы овощи для борща не обжариваем, но по желанию можно обжарить лук и морковку на растительном масле до желаемой кондиции.

Нарезать свеклу соломкой. Строго говоря, размер нарезки свеклы на ваш вкус. Но натирать на терку не стоит, лучше нарезать.

Добавить свеклу, чеснок, лук и морковку в постный борщ. Посолить и поперчить борщ по вкусу. Выбросить лавровый лист – он свое дело уже сделал. Постный борщ получил аромат и нужный вкус.

Варить фасоль с овощами 15 минут при слабом кипении.

Добавить замоченные белые грибы. Если грибы крупные, их можно разрезать на куски.

Очищенный картофель порезать на кубики и добавить в постный борщ. Бабушка вообще никогда не резала картофель в борщ, варила целиком. И раздавливала сваренный картофель ложкой прямо в борще.

Довести борщ до кипения, и варить на небольшом огне еще 15 мин, до готовности картофеля.

Далее добавить в борщ томатную пасту. По большому счету можно и помидоры, если они есть. Но сейчас не сезон помидоров, так что лучше пасту. Размешать, чтобы паста растворилась. Дать покипеть 5 мин.

Капусту нарезать ножом в виде соломки – очень тонкой соломки. Чем тоньше тем лучше. В постный борщ часто добавляют квашеную капусту, но признаться, я не любитель вареной квашеной капусты. Мне нравится в борще свежая белокочанная капуста.

Добавить в постный борщ нарезанную капусту. Учтите, что капуста «вбирает» соль, поэтому надо попробовать борщ. Попробовать и посолить, если надо. Любой борщ улучшает вкус, если добавить в него горький перец. Это может быть как свежий стручок, так и щепотка высушенного горького перца размолотого вместе с семенами.

Если борщ будет употребляться сразу, то после закладки капусты надо варить борщ еще 10 минут. Если борщ, как это принято у нас, будет «настаиваться», то варить стоит 1-2 минуты, затем огонь выключить, и дать борщу постоять под крышкой. За время «настаивания» капуста прекрасно сварится в горячем борще.

Обязательно в борщ добавить мелко нарезанной зелени петрушки и укропа – при подаче к столу.

Украинский красный борщ употребляется со сметаной. На сколько я понимаю, сметана в пост под запретом, так что обойдемся, будет вегетарианский постный борщ.

А вот свежая луковица, дольки чеснока и пампушки это обязательный атрибут под постный борщ. Так что, не отказывайте себе в удовольствии.