

Рисовый суп с брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **122,06 ккал.**
Белки: **4,34 г.**
Жиры: **2,68 г.**
Углеводы: **20,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovyj-sup-s-brynzoj/>

Ингредиенты:

- 1/3 ст. риса
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень пастернака (либо сельдерея, либо петрушки)
- 1 картофелина
- брынза 50г

Приготовление:

Рис отварить до готовности, промыть, отставить. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и пастернак очистить и нарезать мелкой соломкой. В небольшом количестве растительного масла пассеровать лук, морковь и пастернак. Картофелину очистить и натереть на крупной терке. Брынзу также натереть на крупной терке.

В горячую воду добавить пассерованные овощи и тертый картофель. Варить минут 15-20.

После чего ввести рис и натертую на крупной терке брынзу. Довести до кипения. Выключить плиту, накрыть крышкой и дать настояться какое-то время.

При подаче можно сверху выложить брынзу и посыпать свежей зеленью