

Скандинавский грибной суп



На 100 грамм:
Калорийность: **17 ккал.**
Белки: **1,3 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **2,5 г.**

Количество порций: **2**

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

Вкусный и очень сытный суп из свежих и сушеных грибов с непередаваемым ароматом, несмотря на то что супчик сытный, абсолютно не повредит фигуре.

Ингредиенты:

- 30 г сушеных грибов
- 1 лук, мелко нарезанный
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 200 г свежих шампиньонов (или грибы на ваш выбор), нарезанных
- 1 веточка свежего розмарина
- несколько веточек свежего тимьяна
- 2 столовые ложки хорошей томатной пасты
- 0,5 литра воды из под замачивания грибов
- 1 л овощного бульона (или воды)
- большая горсть свежей петрушки
- черный перец

Приготовление:

Замочите сушеные грибы в теплой воде на 30 минут. Воду после замачивания не выливать. Нагреть большую кастрюлю, смазанную каплей масла. Добавить лук, чеснок и жарить несколько минут.

Добавьте все грибы, наряду с розмарином и тимьяном и жарить еще 5 минут.

Добавить томатную пасту, овощного бульона и воду из под замачивания, Накройте крышкой пусть кипит 30 минут.

Перед подачей посолить и добавить зелень.