Сливочный суп с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **24,73 ккал.**
Белки: **2,4 г.**
Жиры: **1,17 г.**
Углеводы: **1,16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/slivochnyj-sup-s-gribami/

Ингредиенты:
- 1шт куриного филе
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 400 г белых шампиньонов
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 1 ст. ложка муки
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- 2,5 л воды
- 2/3 стакана нежирной сметаны
- 1 лавровый лист
- горсть нарезанной зелени свежей петрушки

Приготовление:
Вымойте в проточной воде куриное мясо. Разрежьте пополам на порционные кусочки. Включите мультиварку в режим «Жарка» и добавьте в кастрюлю оливкового масла. Дайте кастрюле немного нагреться и обжаривайте курицу по 6-8 минут с каждой стороны. Очистите и вымойте лук и морковь, нарежьте их полукружьями (или мелко) и добавьте в кастрюлю. Обжаривайте вместе с курицей, часто перемешивая, еще 10 минут. Грибы вымойте, немного просушите и нарежьте пластинами. Добавьте грибы в кастрюлю и обжаривайте все вместе до полного испарения воды, пока грибы станут приобретать золотистый цвет (около 10-12 мин.). Добавьте в кастрюлю ложку муки, все перемешайте. Тонкой струйкой влейте в кастрюлю сметану, размешайте. Приправьте суп солью и перцем.
Включите режим «Тушение» на 45 минут. По окончании программы добавьте в кастрюлю лавровый лист и мелко нарезанную петрушку и дайте супу настояться еще 10-15 минут под крышкой. Подавая суп на стол, добавьте в каждую тарелку немного зелени петрушки.