

# Солянка с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **32.12 ккал.**  
Белки: **1.88 г.**  
Жиры: **0.32 г.**  
Углеводы: **5.05 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- 600 г капусты
- 500 г лесных грибов
- 1 морковь
- 1 луковица
- соль и перец по вкусу
- можно добавить томатную пасту по вкусу (примерно 1ст.л.)

## **Приготовление:**

Капусту шинкуем, кладем в кастрюлю, солим и мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок.

Доливаем в кастрюльку немного воды, ставим на огонь и тушим 5-7 минут.

Мелко режем лук, морковь натираем на крупной терке. Добавляем к капусте.

Грибы моем, крупные режем на части, мелкие оставляем как есть.

Добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 15 минут. В конце добавляем перец и томатную пасту.

Перед подачей добавить немного оливкового масла или нежирной сметанки (йогурта)