

Суп с диким рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **21,5 ккал.**
Белки: **1,1 г.**
Жиры: **0,2 г.**
Углеводы: **3,9 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-dikim-risom/>

Ингредиенты:

- чашки дикого риса
- 1 репчатый лук
- 3 зубчика чеснока
- 2-3 моркови
- 230гр грибов, нарезанных
- 2 чашки стручковой фасоли, замороженной
- 700гр томатов, консервированных или свежих
- 4 чашки овощного бульона (+2 чашки воды)
- 1 чайной ложки сушеного базилика
- соль, по вкусу
- необязательно: шпинат

Приготовление:

Нарезать лук и морковь кубиками. Мелко порубить чеснок.

Обжарить лук в течение 7-8 минут в крупной кастрюле, смазанной каплей масла, на среднем огне.

Добавить чеснок, морковь, грибы и базилик. Жарить 1 минуту.

Добавить бульон, воду, томаты с соком и фасоль.

Увеличить пламя и довести до легкого кипения.

Промыть дикий рис и добавить в кастрюлю.

Снизить слегка пламя и варить около 50 минут под крышкой, пока рис не станет мягким. Если нужно, добавить еще жидкости.

Если используете шпинат, добавить его в последние минуты. Посолить по вкусу.