грибной суп с сыром

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2000 г	989	42.7	53.3	91.0
На 100 г	49.5	2.1	2.7	4.5

Ингредиенты

Рис - 50 граммов
Морковь - 200 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Вода - 1500 граммов
Шампиньоны свежие - 400 граммов
Картофель - 100 граммов
Сыр плавленный "Янтарь" - 100 граммов
Масло подсолнечное нерафинированное - 20 граммов

Процент потерь по массе: -100 %

Описание

1. Сварить белый рис до полуготовности. 2. Нарезанный тонкими полукольцами лук выложить на сковородку и пропассеровать до полупрозрачного вида, обильно солим (использую не рафинированное подсолнечное масло). В лук добавляем морковь, натертую на крупной терке. Доводим до золотистого цвета. 3. В кипящую воду добавляем крупно нарезанные свежие шампиньоны и нарезанный картофель. Через 5-7 минут добавляем лук с морковкой, рис. В конце добавляем плавленный сыр и травки (укроп + средне-земноводский сбор). При необходимости дополнительно солим.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru