



## грибной суп с сыром



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

### Ингредиенты

Рис - 50 граммов  
Морковь - 200 граммов  
Лук репчатый - 150 граммов  
Вода - 1500 граммов  
Шампиньоны свежие - 400 граммов  
Картофель - 100 граммов  
Сыр плавленый "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 (используем 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 плавленый сыр и травы (укроп + средне-земноводский сбор). При необходимости дополнительно солим.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)