



грибной суп с сыром



| | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| На 2000 г | Калории 989 | Белки 42.7 | Жиры 53.3 | Углеводы 91.0 |
| На 100 г | 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 (используя 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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru