



Грибной суп с перловкой

★★★★★

На 2614 г	Калории 1575	Белки 133.9	Жиры 28.3	Углеводы 196.0
-----------	-----------------	----------------	--------------	-------------------

На 100 г	Калории 60.2	Белки 5.1	Жиры 1.1	Углеводы 7.5
----------	-----------------	--------------	-------------	-----------------

Ингредиенты

Вода - 2000 граммов
крупа - 250 граммов
Шампиньоны - 250 граммов
лук - 150 граммов
Морковь - 200 граммов
Оливковое масло - 25 граммов
Сельдерей - 200 граммов

Процент потерь по массе: -161.4 %

Описание

Перловую крупу замочите на час, а затем, варите ее в течение получаса в несоленой воде. На масле слегка обжарьте измельченные грибы, сельдерей, морковь и лук. Добавьте специи: смесь перцев, тимьян, орегано, майора, петрушку и лавровый лист. Припущенные овощи и шампиньоны добавьте в суп и готовьте еще полчаса.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru