

Грибной суп-пюре из шампиньонов



На 100 грамм:
Калорийность: **70.94 ккал.**
Белки: **1.87 г.**
Жиры: **6.55 г.**
Углеводы: **1.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-sup-pyure-iz-shampinonov/>

Ингредиенты:

- шампиньоны - 500 гр
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 2 зубчика
- бульон мясной - 1 л. (или куриный)
- сливки жирные - 1 стакан
- соль - по вкусу
- перец - по вкусу
- масло растительное - 3 ст.л

Приготовление:

Грибы помыть и порезать на 2-4 части. Лук очистить, мелко порезать и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета.

Бульон довести до кипения.

Варить все вместе 15 минут, после чего добавить грибы и варить еще 5 минут.

Снять с огня, добавить чеснок и измельчить с помощью блендера.

Добавить сливки, соль и перец по вкусу. Перед подачей украсить зеленью.