

Легкий грибной суп



На 100 грамм:
Калорийность: **49,2 ккал.**
Белки: **1,3 г.**
Жиры: **3,9 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-gribnoj-sup/>

Если у вас нет времени возиться с готовкой, или хочется чего-то легкого – этот супчик для вас. Несмотря на то, что тут мало ингредиентов, суп получается сытный, за счет питательности грибов. И, конечно, большой плюс – приготовление занимает мало времени!

Ингредиенты:

- шампиньоны - 500 гр
- лук репчатый (1 шт.) - 120 гр
- масло сливочное - 100 гр
- бульонный кубик - 2 шт
- вода - 1,5 л
- тимьян сушеный - 0,5 ч.л
- мука пшеничная - 2 ст.л
- соль (по вкусу) - 5 гр
- перец молотый черный (по вкусу) - 5 гр

Приготовление:

Очистить и мелко нарезать луковицу.

Помыть и обсушить грибы, нарезать их пластинками.

Разогреть сливочное масло в толстостенной кастрюле, добавить лук и обжарить до золотистого цвета.

Затем добавить грибы, перемешать и жарить 5-7 минут.

Посыпать грибы мукой и хорошо перемешать.

Растворить в горячей воде бульонные кубики. Постоянно помешивая, влить бульон в кастрюлю с грибами. Посолить, поперчить, добавить тимьян.

Варить суп на среднем огне 20 минут.