

# Солянка с грибами постная

Меня воспитывали с мыслью о том, что мужчине всегда нужно “супчику похлевать”. Даже в пост. Солянка с грибами постная именно для этих целей весьма пригодна.



#пища #суп #грибы #шампиньоны, #оливки #маслины

## Солянка с грибами постная.

### Ингредиенты:

Лук – 2 небольших или один крупный  
Растительное масло – 3 столовые ложки  
Шампиньоны – 300 граммов  
Бульон овощной или грибной – 1 литр  
Оливки – 0,5 банки  
Маслины – 0,5 банки  
Соль и перец по вкусу



## **Солянка с грибами постная. Приготовление:**

Порезать грибы. Лук порезать четверть колечками

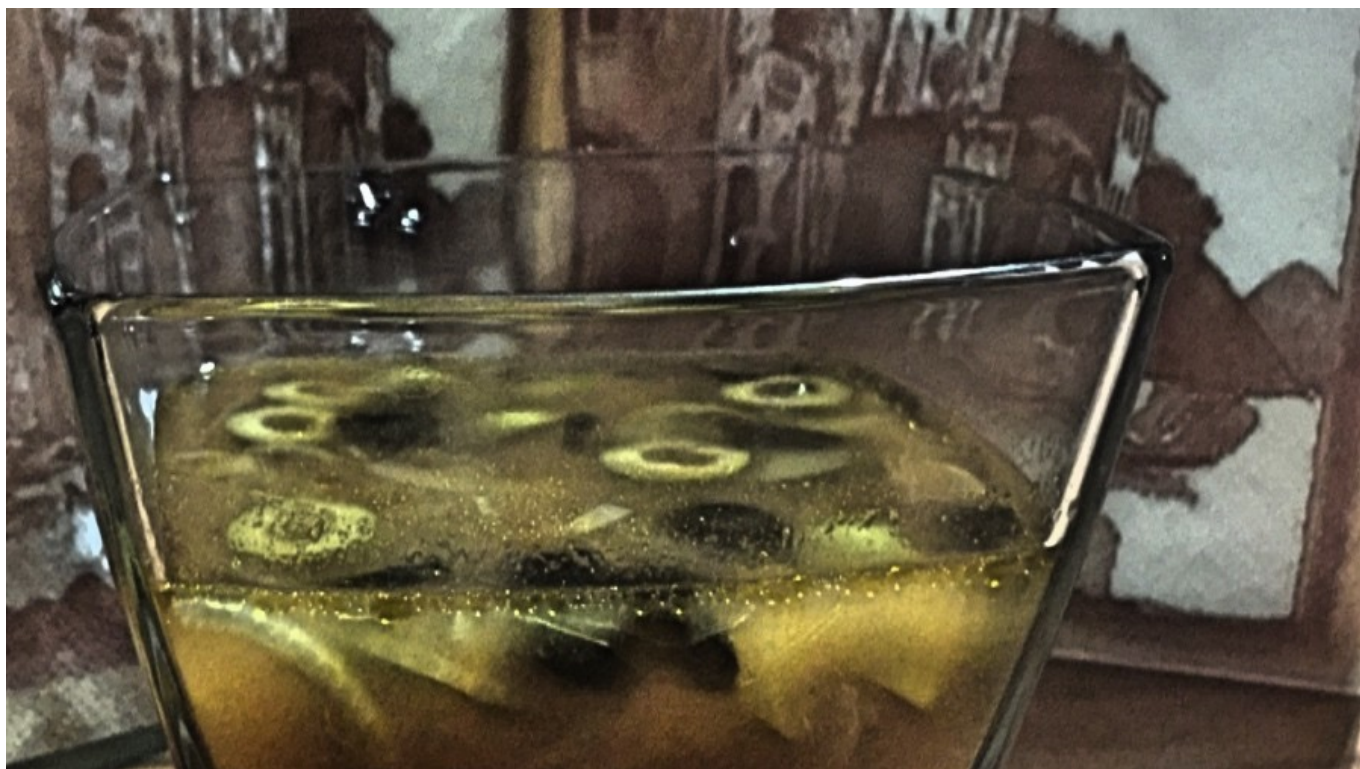
Маслины и оливки нарезать колечками.

В кастрюле обжарить грибы и лук на растительном масле.

Залить грибы и лук бульоном, довести до кипения.

Добавить оливки с маслинами, уменьшить огонь и варить 15 минут. Посолить, поперчить по вкусу.

По мотивам этого [рецепта](#).



[Картофельно-грибные шарики](#). Сделав обычное и привычное блюдо необычным, замаскировав его, вы легко и непринужденно... Ага, сказки... Картофельно-грибные шарики конечно же заинтересовали нашего великого исследователя. Но дальше двух шариков дело не пошло. Пришлось папе доедать...

[Фрикадельки с брюссельской капустой в сливочно-грибном соусе](#). Всегда приятно приготовить сюрприз или разнообразить некоторое привычное блюдо. Фрикадельки с брюссельской капустой в сливочно-грибном соусе – отличный вариант.

[Картофельная запеканка с грибами](#). Картофельная запеканка с грибами. Классика. Просто, быстро, сытно, постно, веганисто. Выберите определение, которое вам ближе – все они полностью подходят.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).