

Быстрый капустный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **88,38 ккал.**
Белки: **4,62 г.**
Жиры: **2,6 г.**
Углеводы: **11,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-kapustnyj-pirog/>

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая (можно заменить на молотую овсянку) 140 г
- кефир обезжиренный 250 мл
- яйца 2 штуки
- соль 2 ч. л
- сода 1/2 ч. л
- масло оливковое
- капуста 450 г (начинка)
- укроп, петрушка, соль, тмин по вкусу (начинка)

Приготовление:

Для быстрого капустного пирога готовим жидкое тесто. Размешиваем в большой миске яйцо с солью, добавим не гашеной соды. Вливаем стакан кефира. Все время размешивая, добавляем муку (по ложке).

Готовим начинку. Мелкой соломкой рубим капусту, солим и разминаем руками. Кладем семена тмина и мелко нарезанную зелень. В сковороду добавляем немного оливкового масла кладем капусту, и на среднем огне тушим до готовности, чтобы капуста не подгорела, доливаем по немного воды. Взбитыми яйцами поливаем капусту, и хорошо размешиваем.

Маслом смазываем форму. Меньшую часть теста выливаем в форму, равномерно раскладываем сверху капустную начинку.

Остальным тестом заливаем начинку. В духовке, прогретой до 190 градусов, примерно сорок минут выпекаем пирог.

Пирог готов.