

Капустная шарлотка



На 100 грамм:
Калорийность: **91.04 ккал.**
Белки: **5.47 г.**
Жиры: **2.8 г.**
Углеводы: **10.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnaya-sharlotka/>

Ингредиенты:

- капуста - 500 г
- яйцо - 3 шт
- мука цельнозерновая - 100 г
- разрыхлитель - 1,5 ч. л
- укроп - 10 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Шинкуем капусту, не обязательно тонко. Слегка ее мнем. Если капуста старая, можно ее предварительно немного отварить. Обжариваем капусту масле в течение 5 минут. Можно немного посолить, но не обязательно. Солить будем тесто. Взбиваем яйца, подсластитель, соль, перец, муку и разрыхлитель. Тесто должно получиться довольно жидким. Выкладываем в тесто капусту и тщательно перемешиваем. Форму для запекания смазываем маслом, выливаем в нее будущую шарлотку. Запекаем при 220 градусах примерно час (зависит от вашей духовки). Желательно накрыть шарлотку фольгой, а минут за 15 до конца выпекания снять, чтоб пирог подрумянился. При подаче посыпаем укропом.