

# Капустный блинчик к завтраку



На 100 грамм:  
Калорийность: **158,47 ккал.**  
Белки: **5,97 г.**  
Жиры: **7,78 г.**  
Углеводы: **16,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-blinchik-k-zavtraku/>

## Ингредиенты:

- 100г белокочанной капусты
- 1 ст.ложка консервированной кукурузы (можно заменить на 1 ст.ложку крабового мяса или креветок, или 1 ст.ложка грибов)
- 1 яйцо
- 1ст. ложка сметаны
- 2ст. ложки муки
- соль, черный молотый перец
- растительное масло
- соус - сметана 2 ст.ложки + 1 ч.ложка красной икры, зелень

## Приготовление:

Капусту нашинковать, добавить кукурузу, молотый черный перец, яйцо, все перемешать, добавить сметану, муку и соль, все хорошо перемешать.

Сковороду хорошо разогреть, щедро смазать растительным маслом и выложить капустную массу, разровнять и выпекать минут 5, после чего аккуратно перевернуть и обжаривать еще минут 5, после чего накрыть крышкой и поддержать на огне еще минуты 3.

Готовый капустный блин нарезать порционно, посыпать зеленью и подавать со сметаной.