

Капустный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **115,61 ккал.**
Белки: **6,61 г.**
Жиры: **4,33 г.**
Углеводы: **13,5 г.**

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

А вы любите капустные пироги? Я их просто обожаю! Да и вообще капусту, особенно сочетание яиц и капусты. Тонкое тесто, много начинки как я люблю)
Диаметр формы 16 см

Ингредиенты:

тесто:

- 2 стол. ложки цельнозерновой муки
- 3 стол. отрубей
- 1 яйцо
- 1 ч.л. растительного масла (я использую подсолнечное нерафинированное, обожаю его аромат)
- щепотка соли
- замесить эластичное тесто. раскатать и выложить в форму. выпекать при 180 гр. около 8 минут

начинка:

- 300 гр. нашинкованной капусты
- полстакана молока
- соль, перец, зелень по вкусу
- 2 яйца

Приготовление:

Капусту потушить в молоке, пока почти вся влага не выпарится, в конце добавить соль и перец. Дать немного остыть, смешать с яйцами и зеленью. Выложить начинку на основу и выпекать до готовности около 20 минут.