

# Овощной пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,37 ккал.**  
Белки: **4,66 г.**  
Жиры: **5,32 г.**  
Углеводы: **5,73 г.**

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

## Ингредиенты:

- кабачок - 1 шт
- цукини - 1 шт
- морковь - 3 шт
- масло оливковое - 1 ст л
- мука цельнозерновая пшеничная - 50 г
- вода холодная - 4 ст.л
- соль - по вкусу
- яйцо куриное - 3 шт небольших
- сыр твердый - 150 г
- молоко - 300 мл
- чеснок - 2 зубка

## Приготовление:

Готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупными пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы,

постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили в форму и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем муку, молоко и масло и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем. Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно

похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут. Вот и все, пора наслаждаться!