Пирог с капустой и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **64,98 ккал.**
Белки: **5,56 г.**
Жиры: **2,56 г.**
Углеводы: **5,05 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-kapustoj-i-gribami/

Ингредиенты:
- капуста белокочанная - 200 г
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- шампиньоны - 300 г
- перец болгарский - 1 шт

Для теста:
Яйцо куриное - 4 шт
Творог обезжиренный - 3 ст. л
Отруби овсяные - 2 ст. л.
Манная крупа - 1 ст. л
Молоко - 1 ст. л
Сода - 0,25 ч. л

Приготовление:
Овощи нарезаем любым способом, который вам нравится, и укладываем в кастрюлю с толстым дном. Солим, перчим. Накрываем крышкой, ставим на маленький огонь и тушим минут 20.
Нужно, чтоб овощи уменьшились в размерах и были полуготовые, немного хрустящие.
Отделяем желтки от белков. Желтки смешиваем с отрубями, манной крупой, молоком и обезжиренным творожком. Не забываем подсолить и поперчить.
Белки взбиваем отдельно и аккуратно вмешиваем в смесь с желтками. Тесто получается по консистенции, как на шарлотку. Форму смазываем маслом и обсыпаем овсяными отрубями.
Выкладываем в форму половину получившегося теста.
Затем начинку. Из начинки лучше убрать лишнюю жидкость, которая получилась при

тушении. И сверху остаток теста.
Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 5-7 минут, затем убавляем жар до 180 градусов и выпекаем еще 20-30 минут.