

Пирог с капустой на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **147.77 ккал.**
Белки: **7.09 г.**
Жиры: **6.89 г.**
Углеводы: **14.26 г.**

Время приготовления: **1 час**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-kapustoj-na-kefire/>

Ингредиенты:

- кефир – 200 мл
- сода – половинка чайной ложки
- яйца куриные – 3 штуки
- соль, сахар – половинка чайной ложки
- мука пшеничная – 160 грамм
- капуста молодая 400 грамм
- сыр твердый – 100 грамм (можно больше)
- масло растительное рафинированное
- масло сливочное (не более 20 грамм)

Приготовление:

Яйца отварить вкрутую и остудить. Капусту молодую мелко нарезать, подсолить, протушить на растительном жиру, пока она не станет мягкой. Сок из капусты слить.

Яйца очистить, мелко нарезать или протереть на терке, всыпать к капусте.

В стакан нежирного кефира всыпать половину чайной ложки соды.

В небольшой кастрюле соединить пшеничную муку, кефир, яйцо, посолить, добавить немного белого (лучше коричневого) сахара, перемешать при помощи миксера.

Тесто должно соответствовать консистенции густой сметаны.

Специальную форму, предназначенную для выпечки, смазываем маслом подсолнечным рафинированным.

Заливаем первую половину замешанной массы в подготовленную ранее форму для выпечки (противень), кладем начинку поверх массы, затем вторую часть теста, а уже сверху присыпаем тертым на мелкой терке сыром.

Ставим в разогретый до стандартных 200 градусов духовой шкаф приблизительно (зависит от типа духовки) на 30 – 40 мин. Затем растопить сливочное масло и аккуратно смазать им

готовый пирог.

Готовность пирога следует проверять деревянной зубочисткой.

Сразу пирог из формы вынимать не следует, он должен постоять 5 -10 минут.