

Потрясающе красивый и вкусный 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/potryasayushe-krasivyj-i-vkusnyj-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.