



Капустный пирог



На 779 г	Калории 678	Белки 46.5	Жиры 26.8	Углеводы 62.5
На 100 г	Калории 87.0	Белки 6.0	Жиры 3.4	Углеводы 8.0

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 540 граммов
Яйцо вареное - 121 грамм
Яйцо сырое - 160 граммов
Мука ржаная - 45 граммов
Молоко 1.5% - 33 грамма
Разрыхлитель теста - 2 грамма

Процент потерь по массе: 22.1 %

Описание

Капусту 540гр порезать и потомить до готовности на сковороде, слегка посолить. Добавить 2 варёных яйца и 30гр 1,5% молока. Взбить 3 яйца, щепотку соли, 1 ч. л. разрыхлителя и 7ст.л(45гр)ржаную муку,(нужно овсяную или ЦЗ, у меня не было), чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Добавить зелень.(я не добавляла). Выложить капусту в форму, залить получившейся смесью и запекать в духовке до подрумянивания.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru