



## Пирог капустный воздушный



На 773 г	Калории 1328	Белки 44.7	Жиры 26.4	Углеводы 228.0
На 100 г	Калории 171.8	Белки 5.8	Жиры 3.4	Углеводы 29.5

### Ингредиенты

Мука - 260 граммов  
Сыворотка - 150 граммов  
Сахар - 15 граммов  
Соль поваренная пищевая - 3 грамма  
Дрожжи хлебопекарные сухие быстродействующие - 4 грамма  
Масло растительное - 15 граммов  
Капуста белокочанная - 350 граммов  
Морковь - 40 граммов  
Лук зеленый - 20 граммов  
Хмели-сунели - 3 грамма  
Яйцо - 60 граммов

Процент потерь по массе: 22.7 %

### Описание

Сыворотку подогрейте до 40\*, положите сахар, соль, дрожжи, оставьте до полного растворения сахара и соли. В просеянную муку вылейте подготовленную сыворотку, часть яйца (1 ч.л. оставьте для смазки пирога). Замесите тесто, лучше миксером. При необходимости подсыпьте муку. Тесто должно быть очень мягким. Накройте его пленкой и дайте подняться в 2-3 раза в теплом месте. Капусту нашинкуйте, натрите морковь, нарежьте полукольцами лук. Обжарьте на масле вначале лук, добавьте морковь, затем капусту. Можно добавить 50-100 г воды. Тушить 10 минут, добавить специи. Остудить. Подошедшее тесто раскатать в круг с более тонкими краями, в центр положить начинку. Приподнимая края, слепить их мешочком, как осетинский пирог в центре. Форму смазать маслом. Выложить пирог швом вниз. немного придавить, чтобы он принял размер формы, в центре сделать отверстие. Поставить на расстойку на 30 минут. Смазать яйцом или льезоном и выпекать при t 170\* до готовности 45 минут

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)