

Капустный пирог на сковороде

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 733.5 г	976	43.1	28.1	381.7
На 100 г	133.1	5.9	3.8	52.0

Ингредиенты

Капуста - 500 граммов
Яйцо - 140 граммов
Мука пшеничная - 150 граммов
Масло растительное - 10 граммов
Укроп зелень - 15 граммов

Процент потерь по массе: 26.65 %

Описание

1. Первым делом нужно нашинковать мелко капусту. Лучше в рецепт приготовления капустного пирога на сковороде использовать молодую и мягкую капусту, тогда блюдо получится нежнее и сочнее. 2. В глубокой мисочке взбить яйца с солью. 3. Выложить туда капусту и аккуратно перемешивать, чтобы яйцо покрыло всю капусту. 4. Вымыть, обсушить немного и измельчить зелень. Лучше всего подойдет укроп, однако можно взять и петрушку, например. Если свежей зелени под рукой не оказалась, подойдет и щепотку сушеной. 5. Выложить зелень к капусте и снова перемешать. 6. Постепенно всыпать муку, аккуратно перемешивая. 7. Масса должна получиться однородной и плотноватой. 8. Сковороду смазать растительным маслом и выложить туда капусту. Плотно прижать ложкой и отправить на огонь. 9. Под накрытой крышкой жарить около 15-20 минут на среднем огне. 10. Чтобы капустный пирог на сковороде в домашних условиях хорошо проготовился и подрумянился с двух сторон его нужно перевернуть. Сделать это проще, чем может показаться сразу. Достаточно накрыть сковороду большой тарелкой и резко перевернуть. Затем выложить с тарелки пирог обратно на сковороду и жарить до золотистой корочки со второй стороны. 11. После того, как пирог будет готов, его нужно немного остудить и можно подавать к столу.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru