

# Капустный заливной пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **109,87 ккал.**  
Белки: **4,99 г.**  
Жиры: **2,64 г.**  
Углеводы: **18,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-zalivnoj-pirog/>

## Ингредиенты:

*для теста:*

- ряженка 450 мл
- мука цельнозерновая 120 гр
- мука овсяная 200 гр
- оливковое масло 5 мл
- яйцо 1 шт
- сахар 5 гр
- сода 1/2 ч. л
- соль

*для начинки:*

- капуста 400 г
- зеленый лук 100 гр
- масло растительное 5 мл
- соль, перец

## Приготовление:

Для начинки мелко нашинкуйте капусту, перетрите ее руками с солью, она станет мягкой и даст сок. Лук мелко нарезать.

Сковороду разогреть и смазать маслом, выложить отжатую капусту и тушить до готовности, поперчить, добавить лук, перемешать и дать остыть.

Соду перемешать с ряженкой, оставить на 10 минут в теплом месте.

Добавьте соли, сахар, оливковое масло, яйцо, затем всю муку и замесите тесто с помощью миксера.

Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.

