

Заливной капустный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **95.04 ккал.**
Белки: **4.78 г.**
Жиры: **2.85 г.**
Углеводы: **12.08 г.**



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

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 250 гр
- кефир - 200 мл
- сметана - 50 гр
- мука цельнозерновая 100 гр
- яйцо - 1 шт
- разрыхлитель - ч.л соль, специи по вкусу

Приготовление:

Капусту мелко нашинковать, уложить в форму (у меня силиконовая, диаметр 20 см.).

Мука + разрыхлитель + специи, перемешать.

Кефир + сметана + яйцо + соль, перемешать венчиком.

Вмешать мучную смесь в кефирную, равномерно залить капусту сверху.

Запекать при 180 градусах 50-60 минут до сухой шпажки.