

Постные пирожки с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **252.05 ккал.**
Белки: **6.66 г.**
Жиры: **4.54 г.**
Углеводы: **44.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnye-pirozhki-s-kapustoj/>

Ингредиенты:

тесто:

- 220 мл тёплой воды
- 2 ст.л. растительного масла
- ~ 4 чашки муки
- 4 ч. л. сахара
- 1 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухих дрожжей

начинка:

- половина средней капусты
- 1 сред. луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- 2-3 стрелки зелёного лука
- 1 ч. л. смеси карри
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- соль по вкусу
- растительное масло без запаха

Приготовление:

Приготовить опару из тёплой воды, масла, сахара, соли и дрожжей (до появления пузырьков) в большой ёмкости, накрыв предварительно чистым полотенцем.

Добавить муку, хорошо вымесить тесто и поставить ёмкость в тёплое место на час. Тесто должно увеличиться вдвое.

Пока готовится тесто, приготовим начинку. В большой сковороде или сотейнике разогрейте раст. масло, добавьте мелко порезанный лук и чеснок и готовьте до прозрачности лука.

Добавьте порезанную капусту, накройте крышкой и потушите до полуготовности, в конце

добавьте специи и соль. Высыпьте начинку в глубокую ёмкость, дайте остыть. Когда капуста остынет, добавьте мелко порезанный зелёный лук.

Как лепить пирожки все знают? Думаю, что все, поэтому пропускаю этот процесс. Пожарьте пирожки на растительном масле до золотистой корочки.