**РЕЦЕПТ ЗАЛИВНОГО ПИРОГА С «ЭМ-КУРУНГОЙ»**

Многие любят различные пироги. Но печь их – дело хлопотное и не всегда успешное. Сегодня мы хотим предложить любителям «ЭМ-курунги» рецепт быстрого приготовления заливного пирога с капустой на основе этого кисломолочного напитка.

Заливные пироги могут готовиться с различными начинками: ягодной, картофельной, рыбной…

Это зависит от вкусовых предпочтений и содержимого холодильника.

Тесто для заливных пирогов не нужно долго месить, ждать когда оно подойдет и все такое. Достаточно закинуть несколько ингредиентов, перемешать и тесто готово.

Одна из самых популярных осенних начинок – это капуста. Вкусно, полезно, питательно. А для тех, кто следит за фигурой и работой кишечника - лучше не придумаешь. Одна сплошная выгода.

Ингредиенты:

* «ЭМ-курунга» жидкая на обезжиренном молоке- 1,5 стакана
* Яйца 3 штуки
* Мука 2 стакана
* Сода пол чайной ложки
* Свежая капуста 250 г
* 2 небольших головки лука
* 1 морковь
* Растительное масло
* Сливочное масло
* Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1.Капусту и лук мелко нарезать, сложить в миску, посолить поперчить немного помять и оставить на несколько минут.

2.Лук пассировать на сковородке.

3.Чистим и натираем на крупной терке морковь.

4.Когда лук станет прозрачным, добавляем к нему тертую морковь и продолжаем обжаривать лук уже вместе с морковью 3-4 минуты.

5.Далее в сковороду к луку и моркови выкладываем капусту. Перемешиваем, накрываем крышкой, убавляем нагрев и тушим около 5 минут.

6.После крышку можно снять и продолжить тушить капусту до готовности. За 2-3 минуты до готовности вносим сливочное масло.

Тем временем приготовим тесто.

7.Курунгу выливаем в миску где будем готовить тесто. Добавить соду, 3 яйца, 1 чайную ложку соли. Перемешиваем до однородного состояния.

8.Далее добавляем 2 стакана пшеничной муки и снова все перемешиваем до однородного состояния. Тесто должно получится как на блины, ну может немного гуще.

9.Берем форму, промазываем её сливочным маслом.

10.Выкладываем начинку и выливаем половину подготовленного теста. Хорошо все перемешиваем, распределяем равномерным слоем и заливаем оставшейся половиной теста, равномерно распределяем по поверхности формы и начинки.

11.Духовку разогреваем до 180-190оС и ставим пирог на 40 минут.

12.Через 40-45 минут у вас на столе будет отличный красивый и полезный заливной пирог с капустой.

***Приятного аппетита!***