

Быстрый пирог из овощей и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **89,23 ккал.**
Белки: **7,98 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **10,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-pirog-iz-ovoshej-i-kuricy/>

Ингредиенты:

- 500 г свежей капусты
- 220 г куриного филе
- 100 г моркови
- 100 г отварного бурого риса
- 2 яйца
- пару веточек укропа
- 2 чайные ложки овсяных отрубей
- специи по вкусу

Приготовление:

Капусту нарубить и приварить в кастрюле до мягкости, остудить и отжать жидкость. Морковь натереть на терке и тоже отжать. Филе и укроп мелко нарезать (или прокрутить в блендере). Яйца взбить до пышной пены. Все смешать. Выпекать 40-50 минут при температуре 180-200 градусов.