

# Быстрый пирог с рыбкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **123,6 ккал.**  
Белки: **12,42 г.**  
Жиры: **4,25 г.**  
Углеводы: **8,58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-pirog-s-rybkoi/>

## **Ингредиенты:**

- филе рыбы - 400 г (у нас семга)
- яйца - 2 шт
- мука цельнозерновая - 6 ст. л
- молоко 1% - 1 ст
- натуральный йогурт - 150 г
- сода - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## **Приготовление:**

Смешать до однородности 2 яйца, 6 ст. л. муки, 1 стакан молока, 150 г йогурта и щепотку соды. Вылить половину в смазанную форму, уложить кусочки 0,4 кг филе сёмги, посолить, поперчить. Залить остатками теста. Запекать в духовке 150 градусов 40-50 минут до готовности.