

# Быстрый пирог со шпинатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **339.87 ккал.**  
Белки: **10.65 г.**  
Жиры: **25.87 г.**  
Углеводы: **15.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-pirog-so-shpinatom/>

## Ингредиенты:

- яйцо куриное 3 шт
- молоко 100 мл
- мука пшеничная 180 г
- разрыхлитель 1 ст. л
- гауда (или другой твердый сыр) – 100 г
- фета – 200 г
- свежий базилик – по вкусу
- листья шпината – 3 горсти
- растительное масло – 150 мл
- соль – по вкусу
- черный молотый перец – по вкусу

Также понадобятся:

Форма для выпечки 24x10 см  
Бумага для выпечки

Выход – примерно 1-1,2 кг/примерно 5-6 порций

## Приготовление:

Листья шпината и базилика промойте, обсушите и мелко нарежьте. Гауду натрите на терке. В глубокой емкости взбейте яйца с добавлением молока и масла. Посолите, приправьте перцем и перемешайте. Добавьте просеянную с разрыхлителем муку и размешайте до однородности. Добавьте в тесто раскрошенный вручную сыр фета и перемешайте. Вмешивайте тертый сыр и зелень. Разогрейте духовку до 180С. Форму застелите пергаментом и влейте тесто. Оставьте на 20 минут. Выпекайте пирог 45-50 минут. Готовому пирогу дайте

остыть до комнатной температуры и подавайте на стол.