

Диетический пирог с грибами и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **121,25 ккал.**
Белки: **12,54 г.**
Жиры: **3,92 г.**
Углеводы: **8,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pirog-s-gribami-i-kuricej/>

Ингредиенты:

для теста:

- 1 стакан цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- оливковое масло
- 50 г нежирного сыра
- соль

Для начинки:

- 500 г грибов (у нас шампиньоны)
- 1 куриная грудка
- 150 г натурального йогурта
- 150 г обезжиренного молока
- 1 столовая ложка муки или крахмала
- 1 лук репчатый
- 150 г нежирного сыра
- зелень, соль, перец

Приготовление:

Для теста:

Смешиваем муку и немного оливкового масла. Разбиваем яйцо, добавляем тертый сыр и соль. Тщательно вымешиваем тесто. Оно получается мягким и эластичным. Тесто заворачиваем в пленку и отправляем в холодильник на полчаса.

Начинка:

Лук режем мелко и поджариваем на сковородке до золотистого цвета.

Замороженные грибы размораживаем в микроволновой печи. Удаляем лишнюю воду и отправляем к луку на сковородку.

Куриную грудку варим, мелко режем и добавляем к нашему луку и грибам обжариваться.

Смешиваем йогурт и молоко, солим.

Добавляем нашу смесь на сковородку. Добавляем муку и тушим пару минут до загустения.

Берем форму, смазываем маслом. Выстилаем тестом нашу форму.

Разогреваем духовку до 180 С. Отправляем тесто в духовку на 15 минут для подсушивания.

Достаем и кладем нашу начинку на тесто.

Обильно посыпаем тертыми сыром.

Отправляем в духовку еще минут на 25-30.

Можно делать порционно. Тоже красиво и вкусно.