

Диетический пирог с треской, яйцами и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **115,17 ккал.**
Белки: **13,84 г.**
Жиры: **4,1 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pirog-s-treskoj-yajcami-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

для теста:

- творог обезжиренный 250 г
- яйцо 3 шт
- кукурузный крахмал 40 г
- соль, перец по вкусу
- разрыхлитель 1 ч. л

Для начинки:

- Треска 250 г
- Яйцо 3 шт.
- Зеленый лук, укроп
- Чеснок 2 зубчика
- Тимьян 1 веточка
- Лавровый лист 1-2 шт.
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Для начинки отварить 3 яйца в течение 8 минут. Затем почистить и нарезать кубиками. В кастрюлю положить веточку тимьяна, лавровый лист, сверху выложить куски трески, залить холодной водой и на среднем огне довести до кипения. Затем воду слить, рыбу вытащить и разделить на маленькие кусочки. Смешать с яйцами. Лук, петрушку и чеснок мелко порубить, обжарить в 1 ст. л. воды в течение пары минут, затем добавить к яйцам и треске. Все

перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Для теста: белки отделить от желтков. Белки взбить до крепких пиков. Желтки смешать с творогом, кукурузным крахмалом, разрыхлителем. Посолить и поперчить по вкусу. Форму (20-22 см) застелить пергаментом для выпекания, выложить 1/2 часть теста, сверху положить начинку, а затем залить оставшимся тестом. Выпекать при 180 градусах в течение 40 минут.