

Гречнево-куриная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **141,96 ккал.**
Белки: **13,26 г.**
Жиры: **7,1 г.**
Углеводы: **6,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevo-kurinaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- фарш из куриного филе - 400 г
- гречневая каша - 200 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 50 мл
- лук - 1 шт
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Фарш вымешала с луком , яйцом и молоко, добавив специи , соль, перец.

В отварную гречку добавила яйцо, сыр. Всё уложить слоями , гречка, мясо, гречка. Запекать 25 минут. Потом засыпать сыром и готовить еще минут 5.