

Идеальный рыбный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **151,07 ккал.**
Белки: **12,01 г.**
Жиры: **4,47 г.**
Углеводы: **14,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/idealnyj-rybnyj-pirog/>

Ингредиенты:

тесто:

- кефир 1% - 1 ст
- яйцо - 1 шт
- мука цельнозерновая - 1 ст
- сода - ч. л

Начинка:

- Рыбные консервы - 1 банка (у нас тунец)
- Яйца - 2 шт (отварные)
- Сыр - 50 г
- Зелень - по вкусу

Приготовление:

Начинаем с приготовления теста. Смешиваем все ингредиенты и выливаем в смазанную маслом форму. Рыбу отделяем от масла и разминаем вилкой. Добавляем мелко нарезанные яйца и зелень. Сыр натираем на мелкой терке. Начинку выкладываем в форму, стараясь оставить свободную тонкую полоску теста у бортика. Форму ставим в разогретую духовку минут на 20. Достаем почти готовый пирог и посыпаем его сыром, потом вновь отправляем в духовку на 5 минут. Пирог готов. Он вкусный как в теплом, так и в холодном виде.еда