Киш лорен на отрубях с сыром и черри

На 100 грамм:
Калорийность: **268.39 ккал.**
Белки: **7.84 г.**
Жиры: **14.85 г.**
Углеводы: **25.44 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-loren-na-otrubyah-s-syrom-i-cherri/

Ингредиенты:
- мука ржаная - 2/3 ст
- мука пшеничная 1/4 ст
- мелкомолотые пшеничные отруби «лито» - 1/4 ст
- разрыхлитель теста - 1 ч.л
- масло виноградной косточки - 1/3 ст
- соль - щепотка
- сахар - щепотка
- брынза сербская - 125 гр
- яйцо - 1 шт
- паприка молотая - 1 ст.л
- смесь перцев - 1 ст.л
- черри - для подачи
- базилик свежий - для подачи

Рецепт приготовления блюда в домашних условиях:
Французская кухня и её знаменитый лотарингский пирог. В нашем рецепте его гастрономическую пользу подчеркнули пшеничные отруби, которые заменили часть муки. Киш получился вкусным, полезным и по-весеннему свежим и сочным.

Приготовление:
Оба вида муки просеять с разрыхлителем. Смешать просеянную муку с мелкомолотыми пшеничными отрубями «Лито».
Порцию масла виноградной косточки залить крутым кипятком, добавить соль и сахар -

энергично размешать до полного растворения кристаллов.
Горячую масляную взвесь влить в муку и замесить гладкое тесто - завернуть его в пищевую пленку и дать полностью остыть.
Подготовленное тесто раскатать, нанести в форму для киша, скалкой пройтись по ребру формы, дно теста часто наколоть вилкой. Закрыть тесто пекарским пергаментом, сверху распределить сухую фасоль и запечь в разогретой до 200 градусов духовки до лёгкого румянца. Фасолевый «груз» удалить.
Для начинки взбить до однородности сербскую брынзу, яйцо, молотую паприку и смесь перцев. Распределить начинку в «чашки» из теста, и продолжить запекать до готовности сырной начинки. Готовность проверить на сухую лучину.
Готовый киш лорен украсить половинками черри и свежим базиликом. Подавать можно тёплым и холодным.