Киш с грибами и помидорами

На 100 грамм:
Калорийность: **117.46 ккал.**
Белки: **6.31 г.**
Жиры: **6.4 г.**
Углеводы: **8.31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-s-gribami-i-pomidorami/

Ингредиенты:
- слоеное тесто (можно взять покупное, дрожжевое) 1 лист
- опята (или шампиньоны) 400 г
- лук репчатый 1 шт
- сыр 100-150 г
- молоко 0,5 стак
- яйцо 2 шт
- помидор 2 шт
- пучок зелени (лук, укроп, петрушка) опционально
- специи, соль, перец по вкусу

Приготовление:
Тесто раскатать, выложить в форму, смазанную маслом, сформировать высокие бортики (3 см). Сделать на тесте частые проколы вилкой, посыпать половиной тертого сыра. Запечь в духовке при 170 С в течение 10 минут.
Грибы измельчить, обжарить с луком до готовности.
Грибы выложить поверх теста, посолить, добавить специи по вкусу.
Зелень порубить и выложить поверх грибов.
Помидоры порезать дольками и выложить по кругу поверх зелени, посолить.
Яйца взбить, добавить молоко, оставшуюся часть тертого сыра, посолить, при желании добавить специи (например, израильскую смесь специй, содержащую семечки, перец и др).
Залить киш полученной смесью и выпекать в духовке при 180 С в течение 30-40 минут, до готовности.