

# Киш с курицей и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **251.7 ккал.**  
Белки: **15.16 г.**  
Жиры: **15.99 г.**  
Углеводы: **11.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kish-s-kuricej-i-syrom/>

## Ингредиенты:

*для теста:*

- охлажденное сливочное масло 150 г
- мука 170 г
- ледяная вода 3 ст. л

*для начинки:*

- сливки 200 мл
- отварная куриная грудка 1 шт
- яйца куриные 2 шт
- сыр 150 г
- укроп по вкусу

## Приготовление:

За 1 час до приготовления достать из холодильника масло и оставить на кухне слегка оттаять, а за 30 минут до замешивания убрать в морозилку с 3 столовыми ложками воды. Все ингредиенты смешать сначала вилкой в крошку, затем быстро обмять руками, чтобы масло сильно не подтаяло, скатать шар, завернуть в пленку и на 30 минут убрать в холодильник: Включить духовку на 180С и, пока она греется, смешать все ингредиенты для начинки. Курицу предварительно отварить и разбить блендером на волокна, совсем слегка (это нужно делать в чаше для измельчения, погружным слишком легко превратить курочку в нечто похожее на глину). Смесь получается довольно жидкой, но это не страшно. Достать тесто. Столешницу обильно присыпать мукой и раскатать тесто не очень тонко, ровно на форму. На скалке перенести его в форму, аккуратно примять к бортикам, лишнее обрезать ножницами. Убрать основу в форме в морозилку, буквально на несколько минут.

Заполнить основу начинкой.

Выпекать киш до готовности. Начинка в процессе приготовления будет слегка надуваться, но потом осядет, а сыр хорошо зарумянится.