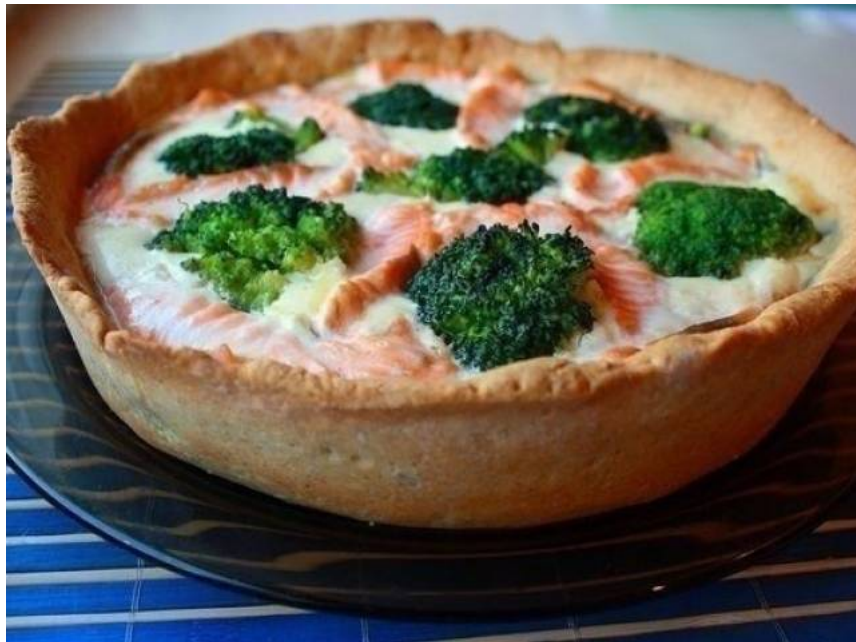


Киш с семгой и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **219.99 ккал.**
Белки: **11 г.**
Жиры: **11.1 г.**
Углеводы: **19.69 г.**

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

Ингредиенты:

для теста:

- 150 гр пшеничной муки
- 50 гр ржаной муки
- 50 гр масла
- 1 яйцо
- 1 / 2 чайной ложки соли
- 2 столовые ложки сметаны или молока

для начинки:

- 100 гр семги
- 150 гр брокколи
- 100 гр сыра
- 100 гр йогурта без добавок
- 1 столовая ложка крахмала
- 50 гр творога
- 100 гр сметаны

Приготовление:

Растираем масло с мукой и солью . Добавляем яйцо , сметану и вымешиваем тесто . Оборачиваем пленкой и в холодильник на 30 минут.

Натираем сыр , половину смешиваем с йогуртом , сметаной , крахмалом и творогом .

Приправляем и солим по вкусу . Брокколи отвариваем , даем стечь воде В разогретую до 180 градусов духовку ставим форму с тестом , тесто предварительно наколоть вилкой . Выпекаем 10-15 минут .

Раскладываем на дно сыр , заливаем смесью и раскладываем брокколи с семгой .

Ставим в духовку на 25 - 30 минут. Готовим , пока смесь не поднимется и не затвердеет.

