

Куриные пироги



На 100 грамм:
Калорийность: **146.82 ккал.**
Белки: **20.95 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **1.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-pirogi/>

Ингредиенты:

- 2 ст.л. отрубей (смолотых в муку)
- 75 гр мягкого творожка
- 2 больших яйца
- щепотка соли

начинка:

- куриное филе отварное
- пассерованный лук
- маринованный огурчик
- тунец консервированный
- шпинат

Приготовление:

Для теста взбить белки с олью до крутых пик. Отдельно взбить желтки до пышности, добавить творожок, молотые в муку отруби. Осторожно вмешать взбитые белки. В формы выкладывать тесто, затем начинку, сверху опять тесто. Выпекать при 180С 20-25 минут.