Куриный брусочек с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **134.62 ккал.**
Белки: **11.57 г.**
Жиры: **8.08 г.**
Углеводы: **3.82 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-brusochek-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- фарш куриный – 400 г
- лук репчатый – 1 шт. (в очищенном виде - 100 г)
- замороженная овощная смесь (на ваш вкус) – 200 г (в размороженном и обсушенном виде)
- сливки (22%) – 100 мл
- яйцо – 1 шт
- специи для курицы (у меня "вегета" – 1 чайная ложка без горочки)
- сыр твердый – 100 г (у меня "гауда фарм" – 120 г)
- соль и свежемолотый душистый перец – по вкусу

Приготовление:
Куриное филе пропустить через мясорубку.
Замороженные овощи (у меня была смесь из моркови, зеленого горошка, зерен кукурузы и сладкого перца) разморозить и обсушить бумажными полотенцами.
Лук измельчить. Я использовала для этого ручной комбайн – очень удобно.
В фарш добавить лук, овощи, специи и соль. Так как я использовала приправу "Вегета", а в ее состав входит соль, то соль я на этом этапе не добавляла.
Хорошо перемешать.
В отдельную посуду налить сливки, добавить яйцо и взбить их венчиком. Затем туда же добавить соль (я положила чуть меньше 0,5 чайной ложки) и свежемолотый душистый перец. Все вместе взбить.
К фаршу с овощами добавить натертый на крупной или средней терке сыр (50 г) и сливочно-яичную смесь. Все хорошо перемешать.
Форму (у меня форма 25 на 10 см, высота – 6 см, объем – 2400 мл) смазать растительным маслом (силиконовую, если ее используют не в первый раз, достаточно просто смочить водой).

Выложить полученную массу в форму и разровнять. Несколько раз постучать формой об стол, чтобы вышли пузырьки воздуха (этот прием я обнаружила, изучая информацию о терринах).
В авторском варианте рекомендуется запекать это блюдо в нагретой до 200 градусов духовке 30 минут. Затем посыпать оставшимся сыром, поставить форму в духовку примерно на 5 минут, чтобы сыр расплавился.
Так как у меня газовая духовка с одним только нижним подогревом, ей потребовалось больше времени – 45 минут до посыпки натертым на мелкой терке сыром (количество которого я увеличила до 70 г) и еще 15 минут для расплавления сыра. Поэтому ориентируйтесь на особенности своей духовки.