

Куриный лентяй



На 100 грамм:
Калорийность: **155.28 ккал.**
Белки: **19.48 г.**
Жиры: **5.47 г.**
Углеводы: **6.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-lentyaj/>

Ингредиенты:

- вареное куриное филе - 300 гр
- мука - 50 гр
- яйцо (некрупное) - 2 шт
- молоко - 150 гр
- сыр твердый низкой жирности - 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- приправы (черный перец, карри, итальянские травы) - по вкусу
- соль - по вкусу
- можно еще использовать кабачок или цукини

Приготовление:

Куриное филе мелко нарезаем.

Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр (можно оставить немного сыра для посыпки)

Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки. Сверху выкладываем тонко порезанный кабачок

Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки).

Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке!