

Куриный пирог с перцами и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **53 ккал.**
Белки: **9,8 г.**
Жиры: **0,7 г.**
Углеводы: **1,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-pirog-s-percami-i-shpinatom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 340 грамм
- шпинат,кинза,базилик, зеленый лук,укроп
- болгарский перец 2х цветов и грунтовой.- 215 грамм
- творог 1.8 % 200 грамм
- белок яичный 70 грамм

Приготовление:

Измельчить куриную грудку в блендере посолить поперчить по вкусу.
Нарезать тонкими полосками перцы, потушить их на медленном огне и остудить.
Шпинат и всю зелень порубить.
Творог взбить с яичными белками, добавить молотую паприку.
Застелить пергаментом противень.
Выложить "фарш" по всей поверхности формы и сформировать борты как у тарта.
Выложить перцы, затем шпинат, зелень и залить все сверху творожного белковой массой.
Поместить в духовой шкаф при температуре 220 градусов.
Сначала на нижний уровень на минут 15-20, затем на верхний и до образования корочки.
Получается очень сочно, вкусно как в холодном так и в горячем виде.