Куриный слоеный пирог

На 100 грамм:
Калорийность: **96,68 ккал.**
Белки: **14,76 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **1,95 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sloenyj-pirog/

Ингредиенты:
- куриное филе с 2 грудки
- соль, перец по вкусу
- 150г шампиньонов обжарить с луком
- 100г моркови обжарить с луком
- 1 яйцо
- оливковое масло

Приготовление:
Куриное филе с 2 грудок порезать , как на отбивные толщиной в сантиметр- полтора.. Отбить. Соль перец.
150г шампиньонов обжарить с луком
100г моркови обжарить с луком
Взболтать 1 яйцо
Слоями :курица, яйцом смазать, морковь и лук ,курица, яйцо, шампиньоны... Последний слой филе смазать яйцом и посыпать кунжутом
Запекаем 30-35мин