

# Лёгкий куриный пирог



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/legkij-kurinyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- вареное куриное филе 300 г
- мука 50 г
- яйцо (некрупное) 2 шт
- молоко 150 г
- сыр твердый низкой жирности 50 г
- разрыхлитель 1/2 ч. л
- приправы (черный перец, карри, итальянские травы) по вкусу
- соль по вкусу

## Приготовление:

Куриное филе мелко нарезаем.

Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправы, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.

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.