

Мясной пирог «чайная роза»



На 100 грамм:
Калорийность: **148,36 ккал.**
Белки: **13,85 г.**
Жиры: **9,55 г.**
Углеводы: **1,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnoj-pirog-chajnaya-roza/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 2 шт
- лук репчатый 1 шт
- шампиньоны - 200 гр
- морковь отварная 1 шт
- сливки 22% 3-4 ст. л
- масло оливковое 3-4 ст. л
- специи для мяса (соль, черный перец, мускатный орех) по вкусу
- сок 1 лимона
- твердый сыр 150 г

Приготовление:

Первым делом замаринуем мясо.

Режем тонкими полосками, складываем в глубокую тарелку (миску).

Выжимаем в тарелку сок лимона, добавляем соль, перец, мускатный орех.

Перемешиваем, приминаем и оставляем мариноваться. Тем временем отвариваем морковь.

Затем мелко режем лук и грибы.

Лук пассеруем на растительном масле.

Добавляем грибы, немного обжарим. Затем добавляем сливки. Перемешиваем и немного тушим.

Форму смажем растительным маслом (одноразовая форма 20 см).

Укладываем полоски мяса на дно и по бокам.

Присыпаем тертым сыром.

Выкладываем остывшие грибы.

Вареную морковь натереть на крупной терке.

Выкладываем морковь сверху грибов.

Сверху укладываем по спирали кусочки оставшегося мяса.

Ставим в предварительно разогретую духовку. Запекаем при 200 С 30 минут. Пирог даст много сока, поэтому через 30 минут сок весь слить.

И присыпать места соединений кусочков мяса сыром.

Снова ставим в духовку. Даем сыру расплавиться и слегка подрумяниться. Оставляем в форме минут на 10 и перекладываем на блюдо.