

# Мясной пирог на кефире с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **129 ккал.**  
Белки: **11 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnoj-pirog-na-kefire-s-farshem/>

Такой мясной пирог будет отличным вариантом для перекуса, очень вкусный и питательный!

## Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г (перемолоть на фарш)
- лук - 3 шт
- цельнозерновая мука - 1 ст
- яйца - 2 шт
- кефир 1% - 1 ст
- оливковое масло - 1 ст. л
- сода - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Добавьте пол чайной ложки соды на стакан кефира, и оставьте на 5 минут. Для начинки немного обжарьте лук на масле.

Добавьте к нему фарш, соли, немного пряностей по вкусу. Очень вкусно с розмарином и тимьяном.

Приготовим тесто. Настоявшийся кефир смешайте с мукой, яйцом и солью. Полученное тесто залейте в форму для выпекания. Она должна быть довольно глубокой (2 слоя теста и 1 слой фарша). На первый слой теста выложите начинку, и залейте все опять тестом. Запекайте мясной пирог около 40 минут при 180 градусах. После 20 минут запекания достаньте пирог, и проткните сверху тесто вилкой по всей поверхности. Поставьте запекать дальше.