

# Очень простой куриный пирог-запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **144,24 ккал.**  
Белки: **15,75 г.**  
Жиры: **5,35 г.**  
Углеводы: **7,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-prostoj-kurinyj-pirog-zapekanka/>

## Ингредиенты:

- вареное куриное филе - 300 гр
- мука - 50 гр
- яйцо (некрупное) - 2 шт
- молоко - 150 гр
- сыр твердый низкой жирности - 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- 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 приправ, 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!