Пирог из курицы с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **118 ккал.**
Белки: **15,5 г.**
Жиры: **5,5 г.**
Углеводы: **1 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-iz-kuricy-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- 1 яйцо и 1 белок
- 300 гр куриного филе
- 100 г любых овощей (у меня шпинат)
- 50 г феты
- 1 помидор
- 50 г сыра
- специи любые (у меня карри, чили и чеснок)

Приготовление:
Курицу измельчаем в блендере или в мясорубке. Добавляем яйца и специи. Шпинат перемешиваем с фетой.
Выкладываем в форму половину , на нее выкладываем шпинат, накрываем оставшейся массой и в духовку до готовности.
Когда пирог будет готов, на него выложить нарезанные помидоры и посыпать тертым сыром. Убрать в духовку под верхний гриль, до зарумянивания сыра.
Можно есть и холодным и горячим.