

Пирог с курицей и шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **84,42 ккал.**
Белки: **9,03 г.**
Жиры: **2,4 г.**
Углеводы: **6,39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-kuricej-i-shampinonami/>

Ингредиенты:

- филе куриное 140 г
- шампиньоны (в т. ч. замороженные) 200 г
- лук репчатый 1 шт
- яйцо 2 шт
- цельнозерновая мука 50 г
- разрыхлитель 1/2 ч. л
- молоко 0% 150 г
- приправы, специи и соль по вкусу

Приготовление:

Готовится легко, ингредиентов не много. Приятно то, что его можно видоизменять по своему вкусу, главное, уловить принцип и пропорции.

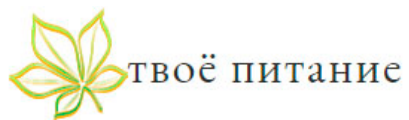
Прекрасно, если у вас уже есть отварная куриная грудка. Если нет, то ставьте ее вариться и в это время неспешно займитесь подготовкой теста и добавки к курице.

Для начала включите духовку на 200 градусов.

Добавка к курице готовится так: замороженные шампиньоны выложите на сковородку и не закрывая крышкой выпаривайте воду, по окончании этого процесса добавьте мелко порезанный лук, убавьте огонь, при необходимости добавьте каплю оливкового масла и потомите-обжарьте смесь.

Тесто: яйца разбейте в большую миску, добавьте соль, перец, разрыхлитель, муку и молоко и взбейте до полного смешения ингредиентов. Тесто должно быть жидким.

Теперь соберем все ингредиенты: в тесто переложим грибы с луком, отварное филе (оно уже должно быть готово), порезанное мелкими кусочками, при желании добавим сухие специи или сухую зелень. Еще раз тщательно перемешаем, выкладываем в силиконовую или тефлоновую форму (предварительно чуть промазав ее маслом) и ставим в духовку на 35-40



минут.

www.yournutrition.ru