

Пирог с зеленым луком и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **136,76 ккал.**
Белки: **8,68 г.**
Жиры: **5,46 г.**
Углеводы: **12,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-zelenym-lukom-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая - 7 ст. л
- натуральный йогурт - 300 г
- яйцо - 6 шт
- зеленый лук - 1 пучок
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Варим яйца вкрутую. Зеленый лук нужно помыть и обсушить, а затем мелко нарезать. Отварные яйца нарезаем небольшими кубиками и смешиваем с луком. Добавляем соль по вкусу. В небольшой посуде смешиваем яйца, йогурт и соль. Лучше всего перемешивать все до однородности венчиком. Затем добавляем просеянную муку с разрыхлителем и снова перемешиваем. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. В форму переливаем половину теста, а сверху выкладываем и разравниваем начинку. Поверх начинки выливаем вторую половину теста и отправляем форму с будущим пирогом в разогретую до 180 градусов духовку. Запекаем пирог с зеленым луком и яйцом около 40 минут, но смотрите по своей духовке. Пирог должен подрумяниться сверху. Такой пирог можно сразу доставать из формы и кушать горячим. Или же дайте немного ему остыть и затем подавайте к столу. Он вкусный и в холодном, и в горячем виде.