

# Простой, но аппетитный рыбный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **156,63 ккал.**  
Белки: **16,09 г.**  
Жиры: **8,04 г.**  
Углеводы: **4,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-no-appetitnyj-rybnyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- 4 яйца
- по 2 ст. л. пшеничных и овсяных отрубей
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- 1 пачка мягкого творога 0% (125 г)
- начинка на ваш вкус (у нас 250 г консервированной горбуши в собственном соку)
- соль по вкусу

## Приготовление:

Горбушу растереть вилкой. Отделяем желтки от белков, сначала в желтки вмешиваем соль, творог, отруби, разрыхлитель. Отдельно взбиваем до густой пены белки. Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса. Делим массу пополам, выливаем в форму половину, укладываем начинку, сверху заливаем остальное тесто. Выпекаем при температуре 200 градусов 35-40 мин