

Пышный воздушный пирог с полезной и вкусной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **110.94 ккал.**
Белки: **12.86 г.**
Жиры: **4.18 г.**
Углеводы: **5.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnyj-vozdushnyj-pirog-s-poleznoj-i-vkusnoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

для теста:

- творог обезжиренный 250 г
- яйцо 3 шт
- кукурузный крахмал 40 г
- соль, перец по вкусу
- разрыхлитель 1 ч. л

для начинки:

- треска 250 г
- яйцо 3 шт
- зеленый лук, укроп
- чеснок 2 зубчика
- тимьян 1 веточка
- лавровый лист 1-2 шт
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Для начинки отварить 3 яйца в течение 8 минут. затем почистить и нарезать кубиками. В кастрюлю положить веточку тимьяна, лавровый лист, сверху выложить куски трески, залить холодной водой и на среднем огне довести до кипения. затем воду слить, рыбу вытащить и разделить на маленькие кусочки. смешать с яйцами.

Лук, петрушку и чеснок мелко порубить, обжарить в 1 ст. л. воды в течение пары минут, затем добавить к яйцам и треске. все перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Для теста: белки отделить от желтков. белки взбить до крепких пиков. желтки смешать с творогом, кукурузным крахмалом, разрыхлителем. посолить и поперчить по вкусу.
Форму (20-22 см) застелить пергаментом для выпекания, выложить 1/2 часть теста, сверху положить начинку, а затем залить оставшимся тестом.
Выпекать при 180 градусах в течение 40 минут.