

Рыбный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **117.35 ккал.**
Белки: **15.27 г.**
Жиры: **3.45 г.**
Углеводы: **6.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-pirog/>

Ингредиенты:

для коржа:

- 1 яйцо
- 2 яичных белка
- 2 ст.л клетчатки
- 2 ст.л. отруби

для начинки:

- 150 г филе минтая
- 2 яичных белка отварных
- 30 г сыра 9%
- зелень по вкусу

Приготовление:

Корж - все ингредиенты смешать , вылить получившуюся массу в форму. Выпекать мин 20 при температуре 180 градусов.

Начинка - филе минтая перекрутить в мясорубке. Белки порезать мелко. Смешать с фаршем, посолить.

На готовый фарш выложить начинку. Сверху посыпать натертым сыром. И опять в духовку мин на 15-20.