

## «торт» куриный с перцами и шпинатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **73.21 ккал.**  
Белки: **13.35 г.**  
Жиры: **1.09 г.**  
Углеводы: **2.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tort-kurinyj-s-percami-i-shpinatom/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка 340 грамм
- шпинат, кинза, базилик, зеленый лук, укроп
- болгарский перец 2х цветков и грунтовой.- 215 грамм
- творог 1.8 % 200 грамм
- белок куриный 70 грамм

### Приготовление:

Измельчить куриную грудку в блендере посолить поперчить по вкусу. нарезать тонкими полосками перцы, потушить их на медленном огне и остудить.

Шпинат и всю зелень порубить.

Творог взбить с яичными белками, добавить молотую паприку.

Застелить пергаментом противень. Выложить "фарш" по всей поверхности формы и сформировать борты как у тарта.

Выложить перцы, затем шпинат, зелень и залить все сверху творожно белковой массой.

Поместить в духовой шкаф при температуре 220 градусов. Сначала на нижний уровень на минут 15-20, затем на верхний и до образования корочки.

Получается очень сочно, вкусно как в холодном так и в горячем виде.