

# Вкуснейший грибной пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **130,02 ккал.**  
Белки: **14,93 г.**  
Жиры: **3,36 г.**  
Углеводы: **10,05 г.**

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

## Ингредиенты:

основа:

- 2 яйца
- 100 мл кефира
- 1 стакан (240 мл) ц/з пшеничной
- 1/2 ч.л.разрыхлителя
- соль по вкусу

Начинка:

- Отварная куриная грудка
- Грибы
- Сырой белок
- Нежирный сыр
- Зелень

## Приготовление:

Яйца взбить миксером, посолить. Добавить кефир, взбить. Смешать муку, соль и разрыхлитель и постепенно соединить с яичной смесью. Вымесить тесто. Убрать в пленке в холодильник на 20 минут.

Грибы потушить на сковороде, пока не выпарится жидкость, остудить. Добавить белок и тертый сыр, немного посолить.

Раскатать тесто. Распределить в форме, сделать бортики.

Выложить грудку, кусочками, грибы и затем зелень. Отправить в духовку на 20 минут 180 гр.