

Яичный пирог из спаржи с укропом



На 100 грамм:
Калорийность: **77,44 ккал.**
Белки: **6,58 г.**
Жиры: **4,34 г.**
Углеводы: **2,61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnyj-pirog-iz-sparzhi-s-ukropom/>

Ингредиенты:

- молоко обезжиренное - 100 гр
- зернистый творог - 100 гр
- спаржа (свежая или свежемороженая) - 200 гр
- помидоры - 200 гр
- лук зеленый - 20 г
- яйца куриные - 5- 6 шт. (в зависимости от размера)
- укроп - 10 гр
- перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов.

В керамической или стеклянной посуде залить порезанную кубиками спаржу тремя столовыми ложками воды – стебли должны быть слегка покрыты водой. Поставить в микроволновую печь на 1 минуту. Слить воду.

Выложите спаржу, помидоры и зеленый лук в подготовленную форму для выпечки.

В небольшой миске смешайте яйцо, молоко и специи, взболтайте с помощью венчика.

На спаржу поместите сыр, сверху вылейте полученную яичную смесь.

Выпекайте в течение 30-40 минут, пока пирог не загустеет и не появится легкая румяная корочка. Посыпьте горячее блюдо укропом.

Утренний яичный пирог одинаково хорош как горячим, так и в остывшем виде!