

# Картофельная запеканка с курицей и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **109.53 ккал.**  
Белки: **6.79 г.**  
Жиры: **5.16 г.**  
Углеводы: **8.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnaya-zapekanka-s-kuricej-i-zelenyu/>

## Ингредиенты:

- картофель 600 г
- морковь 100 г
- яйцо куриное 3 шт
- соль 1/2 ч.л
- куриное филе 200 г
- шпинат 150 г (можно заменить на молодую крапиву, зелень горчицы, зелень тельтовской репы)
- перец черный молотый ч.л
- сливочное масло 50 г

## Приготовление:

Картошку и морковь очистите и сварите до мягкости. Слейте воду и разомните овощи в пюре. Очень удобно это делать с помощью специального пресса для картофеля. Посолите по вкусу, добавьте яйца и хорошо перемешайте.

Куриное филе превратите в фарш с помощью блендера. Также измельчите шпинат и смешайте его с фаршем. Посолите и поперчите.

Добавьте яйцо, перемешайте.

В смазанную маслом форму для выпечки выложите половину картофельно-морковного пюре, разровняйте. Выложите смесь со шпинатом и курицей. Сверху положите оставшееся пюре, разгладьте поверхность и разложите по поверхности кусочки сливочного масла.

Выпекайте 40 минут в разогретой до 190 градусов духовке.