

Печеные овсяные пирожки с курицей и зеленым луком



На 100 грамм:
Калорийность: **130.11 ккал.**
Белки: **15.98 г.**
Жиры: **4.96 г.**
Углеводы: **5.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-ovsyanye-pirozhki-s-kuricej-i-zelenym-lukom/>

Ингредиенты:

для теста:

- 2 ст. л. молотых овсяных отрубей
- 2 куриных яйца
- 75 г кремобразного обезжиренного творога
- 1/8 ч. л. соли

для начинки:

- 125 г отварного куриного филе
- 1/2 пучка зеленого лука
- 1-2 ст. л. куриного бульона
- свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Приготовление:

Приготовить начинку.

Лук мелко нарезать.

Куриное филе измельчить в блендере или мясорубке, добавить нарезанный лук, бульон, соль и перец по вкусу, перемешать.

Духовку разогреть до 175 градусов.

Белки отделить от желтков.

Белки с солью взбить миксером.

В отдельной миске взбить желтки до посветления, добавить творог и муку из отрубей, еще раз взбить.

Добавить взбитые белки, аккуратно перемешать.

2/3 теста распределить по формочкам, в середину каждой формочки выложить начинку, распределить оставшееся тесто сверху начинки, аккуратно разровнять тесто ложкой. Выпекать пирожки в середине предварительно разогретой духовки 20 минут. В духовке тесто сильно поднимется и опадет после остывания, так и должно быть. Готовые пироги остудить в формочках 15-20 минут, аккуратно извлечь из форм, подавать теплыми или остывшими.