

# Пирог с треской



На 100 грамм:  
Калорийность: **71.01 ккал.**  
Белки: **12.41 г.**  
Жиры: **1.65 г.**  
Углеводы: **1.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-treskoj/>

## Ингредиенты:

- филе трески 1400 г
- шампиньоны 300 г
- брокколи 300 г
- яйца 2 шт
- луковица 1 шт
- сыр нежирный 30 г
- соль, перец

## Приготовление:

Треску и брокколи пропустить через мясорубку, шампиньоны обжариваем с луком. Смешиваем рыбный фарш с брокколи, грибами, яйцами, солью и перцем и выкладываем в форму.

Накрываем крышкой или фольгой.

Ставим в духовку на 180 \*С на полчаса.

Открываем крышку и посыпаем пирог тертым сыром.

И еще запекаем до поджаривания сыра.