

Пп-заливной пирог с тунцом, рисом и луком



На 100 грамм:
Калорийность: **118,06 ккал.**
Белки: **12,21 г.**
Жиры: **3,26 г.**
Углеводы: **9,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-zalivnoj-pirog-s-tuncom-risom-i-lukom/>

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 400 грамм йогурта(не питьевого)
- 35 грамм овсяной муки
- одна луковица
- 85 грамм бурого или белого риса в сухом виде
- 2 банки тунца
- соль, перец, сушёный чеснок, разрыхлитель

Приготовление:

Отвариваем рис. Смешиваем яйца, йогурт, муку, соль, перец, разрыхлитель. Выливаем половину теста в форму, застеленную пергаментом, на него выкладываем рис, потом лук, нарезанный полукольцами и тунец, заливаем оставшимся тестом. Ставим в духовку на 40-45 минут при 190.