

Рыбный заливной пирог с картошкой



На 100 грамм:
Калорийность: **129,96 ккал.**
Белки: **8,27 г.**
Жиры: **3,83 г.**
Углеводы: **15,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-zalivnoj-pirog-s-kartoshkoj/>

Ингредиенты:

- яйца - 3 шт
- мука - 1 ст
- сметана - 0,5 ст
- сода гашеная
- соль, перец
- картофель - 4-5 шт
- рыба г/к ~300гр. или консервы - 2шт
- лук репчатый - 1-2 шт

Приготовление:

Смешать яйца, сметану, муку, соль, перец и гашеную соду – заливка готова. Форму (сковороду) смазать маслом. По дну разложить порезанный кружочками сырой картофель, сверху кружочки лука и на лук кусками рыбу. Всё это залить тестом и отправить в духовку, разогретую до 180гр., печь до румяной корочки. Быстро и просто.

Это программа минимум. Я лук порезала полосками-четвертинками и слегка обжарила. Рыбу брала горбушу горячего копчения, в пироге она гораздо приятнее на вкус чем консервы, но если ее нет, сойдут и они. Сверху посыпала зеленым лучком – весна и все мои луковые запасы проросли – добавляю везде, куда подходит. Пирог можно подавать как основное блюдо трапезы с бульоном или легким жидким супчиком, а можно и к чаю, как промежуточный перекус.