

Заливной пирог с рыбой



На 100 грамм:
Калорийность: **128.12 ккал.**
Белки: **16.39 г.**
Жиры: **5.26 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

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

Ингредиенты:

- тесто;
- 3 яйца,
- 200 г. мягкого творожка 0.1% жирности,
- 1 ст.л. кукурузного крахмала,
- 0.5 ч.л. разрыхлителя,
- специи по вкусу (я добавила щепотку куркумы)

начинка:

- 1 банка рыбных консервов натуральных (без масла), я использовала горбушу 240г.
- несколько перышек зеленого лука

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты для теста.

Выливаем половину теста в силиконовую форму для выпекания и готовим в духовке 10 мин.

При температуре 150-180 С.

Тем временем готовим начинку.

Зеленый лук измельчаем.

Рыбу разминаем вилкой.

Смешиваем.

Начинка и тесто готовы, пора "собирать" наш рыбный пирог.

На готовую половину теста равномерно выкладываем начинку.

Далее заливаем второй половиной теста.

Отправляем наш пирог в нагретую духовку до 180 С минут на 20-25.

Выпекаем до золотистой корочки.