

Заливной пирог с сёмгой



На 100 грамм:
Калорийность: **220.9 ккал.**
Белки: **14.3 г.**
Жиры: **12.08 г.**
Углеводы: **13.65 г.**

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

Ингредиенты:

тесто:

- 2 яйца
- 250 гр сметаны 10% (или натурального йогурта)
- 200 гр муки
- 1 ч.л. разрыхлителя
- соль, специи - по вкусу
- оливковое масло для смазывания формы

начинка:

- 350 гр семги или форели (филе)
- 100 гр лука-порея
- петрушка - несколько веточек
- соль, специи - по вкусу
- 100 гр нежирного сыра (моцарелла, брынза или сулугуни)

Приготовление:

Рыбу порезать кубиками или тонкими ломтиками, посолить или посыпать приправой для рыбы. Лук мелко порезать, петрушку порубить мелко. Сыр натереть на крупной терке. Яйца растереть с солью, добавить сметану, всё взбить, добавить разрыхлитель и муку, продолжая взбивать. Тесто получится довольно жидкое, почти как на оладьи.

1/2 приготовленного теста вылить в смазанную маслом в форму, выложить на тесто рыбу, лук и петрушку, а сверху тертый сыр. Накрываем все это оставшимся тестом.

Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 С 35-40 минут.