



## Киш с грибами, шпинатом и фасолью



### Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1/2 банки (200г)
◦ Фасоль зеленая тонкая "На пару"	1 банка (295г)
◦ Замороженный шпинат	200 г
◦ Бекон	150 г
◦ Творог 5%	200 г
◦ Молоко 3,2%	180 мл
◦ Мука ржаная	50 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Мука пшеничная	200 г
◦ Масло сливочное	80 г
◦ Сыр твердый тертый	150 г
◦ Перец черный молотый	по вкусу
◦ Орех мускатный (молотый)	1 щепотка
◦ Сода	1/4 ч. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Замороженный шпинат	200 г
◦ Бекон	150 г
◦ Творог 5%	200 г
◦ Молоко 3,2%	180 мл
◦ Мука ржаная	50 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Мука пшеничная	200 г
◦ Масло сливочное	80 г
◦ Сыр твердый тертый	150 г
◦ Перец черный молотый	по вкусу
◦ Орех мускатный (молотый)	1 щепотка
◦ Сода	1/4 ч. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



80 мин



6 порции



220 ккал

1. В небольшой миске смешайте муку с содой, солью, перцем. Добавьте часть масла (50 г) и кончиками пальцев разотрите до состояния крошки. Добавьте творог и 2 столовые ложки молока, замесите тесто и сформируйте из теста шар.<br>
2. На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте тесто. Выложите тесто в смазанную маслом круглую форму, покрыв дно и стенки формы. Поставьте форму с тестом на 20 минут в холодильник.<br>
3. Разогрейте на среднем огне сковороду со сливочным маслом. Добавьте нарезанный лук и пассируйте в течение 1–2 минут. Добавьте к луку шампиньоны и бекон, готовьте, периодически помешивая. Добавьте замороженные шпинат и фасоль и, перемешав пару раз, продолжайте готовить. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех, перемешайте и снимите с огня.<br>
4. Достаньте из холодильника форму с тестом. Высыпьте на дно половину тертого сыра и разровняйте. Выложите сверху начинку из шпината, фасоли, грибов и бекона и посыпьте оставшимся сыром.<br>
5. В небольшой миске взбейте яйца с молоком и залейте пирог полученной смесью. Поставьте в предварительно разогретую до 190–200°C духовку и выпекайте в течение 35–40 минут до золотистого цвета. Остудите киш в течение 10 минут перед нарезкой.



---

## Совет

Чтобы тесто получилось нежным и рассыпчатым, не нужно его долго вымешивать. Также важно следить, чтобы тесто было холодным в процессе замеса. Хорошо, если вы будете месить его на охлажденной доске, а еще подержите руки под холодной водой, перед тем как прикасаться к тесту.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>