Пироги с сёмгой – это вкусно и полезно!

Пару десятков лет назад сёмга для подавляющего числа россиян представлялась «пищей небожителей». Теперь же эту деликатесную рыбу может купить каждый человек. Сёмга и в самом деле обладает уникальными вкусовыми качества. Её как не приготовь – всё равно получится вкусно. При этом она является чрезвычайно полезной.

## Чем полезна семга?

Польза сёмги обусловлена уникальным составом её вкусного жирного мяса. В ней содержится большое количество ценных для человеческого организма веществ.

1. Мелатонин, входящий состав мяса сёмги, обеспечивает человеку крепкой сон и способствует его омоложению.
2. Сёмга содержит вещества, противодействующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний и улучшающие работу клеток головного мозга.
3. Содержание в сёмге жирных кислот обуславливают способность этого деликатесного продукта оказывать воздействие на регулирование веса; снижение холестерина в крови; нормализацию скорости обменных процессов. Люди, страдающие ишемической болезнью сердца, должны воспринимать сёмгу, как лекарство, поскольку регулярное потребляя её, они будут способствовать очищению сосудов и ликвидации атеросклеротических бляшек.

## Рецепт пирога с сёмгой

Из сёмги готовят самые разные блюда, которые вряд ли удастся испортить даже самой нерадивой хозяйке. Но в данной статье мы предоставим вашему вниманию рецепт очень вкусного пирога с сёмгой, который сможет стать «коронным блюдом» новогоднего застолья. Боитесь, что не справитесь с приготовлением, тогда вам есть смысл заказать готовый пирог на веб-ресурсе: <http://pirogi499.ru>, – который принадлежит московской пекарне «С Пылу с Жару», осуществляющей доставку своих вкусных пирогов.

### Рецептура

Для теста вам понадобится:

* 200 г муки;
* 100 г сливочного масла;
* 1 яйцо;
* 2 столовые ложки воды.

Для начинки запаситесь:

* 200 г филе сёмги;
* 100 г варёных креветок;
* 6 яйцами;
* ½ стакана молока;
* 1 стаканом густых сливок;
* 70 г сыра;
* 3 столовыми ложками рубленного укропа.

### Приготовление

Процесс приготовления состоит из нескольких этапов.

1. Нарежьте масло в виде кубиков и смешайте с мукой, затем добавляются вода, яйцо и замешивается тесто, которое нужно охлаждать в течение получаса.
2. После этого, тесто нужно раскатать и выложить в форму, которая предварительно смазывается маслом. Вам понадобится пергамент, которым нужно накрыть выложенное в форму тесто, а на пергамент насыпьте слоем фасоль. Всю эту «конструкцию» нужно выпекать в течение 10 минут при 210 градусах, затем бумага с фасолью убирается, и основа выпекается ещё десять минут.
3. Сёмга режется на ломтики.
4. Возьмите блендер для взбивания яиц, молока, сливок и зелени, полученную смесь солим и перчим по вкусу.
5. Рыба и креветки выкладываются на выпеченной основе, заливаются полученной смесью, посыпаются тёртым сыром и отправляется в духовку на 30 минут при 180 градусах.

Это всё! Самое дело собрать за столом домочадцев и побаловать их вкусным пирогом. Приятного аппетита!