



Wilde Zalm Puffer

Ingrediënten:

- 400 g Wilde zalm Filet
- 3 eieren
- 3 kleine sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetl glutenvrij mosterd
- 1 eetl kokosmeel (optie voor als het steviger moet worden)
- 3 eetl kokosolie
- 1 snufje rozemarijn
- 1 snufje paprika
- 1 snufje zout
- 1 snufje peper

Bereiding:

Een puffer is een Duitse variant van een soort omelet. Snijd de zalmfilet in kleine stukjes, klop de eieren schuimend, hak de sjalotten en knoflook fijn. Meng alles samen in een kom en breng op smaak met de kruiden en de mosterd. Voeg wat kokosbloem toe als het steviger moet worden, indien nodig.

Uit het zalmmengsel in 4 gelijke porties halen voor de puffer en in een pan met kokosolie (de bodem moeten worden gedekt) bakken. De zalmpuffer van een aan een zijde bruin laten worden en dan draaien voor de andere kant.

Serveer warm, of koud de volgende dag.

