

Zalmkoekjes



Bereiding

1. Was en verwijder de puntjes van de sperzieboontjes.
2. Rap de courgette
3. Laat de zalm in een vergiet uitlekken.
4. Knip de peterselie fijn.
5. Snij de paprika en ui in stukjes.
6. Snipper de knoflook.
7. Maak de zalm met een vork los en meng deze met de geraspte courgette, eieren, amandelmeel, peterselie, citroensap, zout en peper.
8. Kook de rijst en boontjes gaar. Bij de rijst voeg je de bouillonpoeder toe zodat je deze in de bouillon kookt.
9. Verwarm in 1 koekenpan olijfolie en bak hier de ui, paprika en knoflook.
10. Verwarm in een andere koekenpan de kokosolie, vorm een koekje van het zalmmengsel en bak ieder zalmkoekje ongeveer 3 minuutjes per kant goudbruin. Het vuur niet te hoog zetten. Dit doe je tot je mengsel op is. Ik gebruikte hiervoor een kookring, met 2 lepels gaat het ook prima.
11. Giet ondertussen de rijst en boontjes af. Meng de rijst met je paprika mengsel.
12. Leg alles op je bord en geniet ervan.

Ingrediënten voor

2 personen

- 150 gram wilde zalm (blikje)
- 200 gram courgette
- 3 eieren
- 45 gram amandelmeel
- 2 eetlepels peterselie
- Zout en peper
- 2 teentjes knoflook
- Sap van een schijf citroen
- 2 -3 eetlepels kokosolie
- Olijfolie
- 400 gram sperzieboontjes
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 75 gram zilvervliesrijst
- Bouillon, ik gebruik de bouillon van Het Blauwe huis

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-zwolle.nl

<https://www.reflex-leren.nl/>

info@reflex-zwolle.nl

