



HARTIGE EI-ZALM MUFFINS

Ingrediënten (6 muffins) :

5 eieren	1 koffielepel peterselie
100 g gerookte zalm	1 koffielepel olijfolie
100 g champignons	zout
100 g groene paprika	peper
½ rode ui	paprikapoeder

Bereiding

Laat de oven voorverwarmen op 180 ° C.

Pel de rode ui en snijd in twee. Snijd de helft in kleine blokjes en leg opzij.

Borstel de champignons en snijd eveneens in kleine blokjes.

Spoel de groene paprika en verwijder de steel. Snijd de paprika in twee en verwijder de vliezen en de zaden. Snijd nu ook de groene paprika in brunoise.

Neem een pan met 1 koffielepel olijfolie en laat de groenten 3 min. stoven.

Versnijd de plakjes gerookte zalm in snippers en hak de peterselie fijn.

Breek de eieren in een schaal en klop alles goed los. Voeg de peterselie toe en kruid met een snufje zout en peper en wat paprikapoeder.

Neem een muffin bakvorm en vul elke vorm tot de helft met de groenten en zalm.

Vul de vorm verder aan met de opgeklopte eieren. Plaats de bakvorm 20 min. in de oven op 180° C.

Serveren

Plaats 2 muffins (= portie voor 1 pers.) op een bord en serveer met wat gemengde sla, komkommer en een kerstomaatje als versiering!

Variaties:

ei + rundgehakt + verse spinazieblaadjes + komijn + knoflook

ei + hamreepjes + broccoli

ei + groentjes + lente ui + koriander + chilipeper