

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 zoute haringen
2 (gekookte) rode bieten
1 grote of twee kleine aardappels (totaal ongeveer 150 gr)
1 kleine ui
1 zoete appel
50 gr zure room
5 gr peterselie

BIETENSALADE MET HARING

Bevat per portie: Kcal: 357 | Eiwit: 12,6 gr | Koolhydraten: 50,2 gr | Vet: 11,3 gr | Vezels: 9,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de aardappel en snij deze in kleine blokjes. Kook de blokjes totdat ze gaar zijn. Dit zal 10 tot 15 minuten duren. Proef tussendoor een stukje zodat je de aardappels niet te lang kookt. Een beetje bite is wel lekker. Giet de aardappels af en laat ze afkoelen.
• Snij de rode bieten ook in kleine blokjes. Doe dit bij voorkeur met handschoenen aan.
• Haal het klokhuis uit de appel en snij in blokjes. Besprenkel de appel met een klein beetje citroensap.
• Snij de haringen in stukjes en snipper de ui.
• Hak de peterselie fijn en meng deze met de zure room. Maak op smaak met peper en zout.
• Meng alle ingrediënten door elkaar.

TIPS EN TRICKS

• Maak het jezelf makkelijk en koop gekookte rode bieten. Dat scheelt je een hoop werk.
• Je kunt er ook voor kiezen om de aardappel weg te laten uit de salade. In plaats daarvan kun je per persoon één geroosterde boterham bij de salade nemen. Je komt dan uit op hetzelfde aantal calorieën.