



3 Fish

Haringsalade met biet, augurk en aardappel



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Schil de aardappel, snijd in plakjes en kook beetgaar. Kook het ei hard en laat zowel de aardappelschijfjes als het ei afkoelen. Schil de bieten. Snijd vervolgens de haring en bieten in stukjes, de ui en bosui in ringen, de augurk in reepjes en het ei in plakjes. Verdeel alle ingrediënten over het bord, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met de chilivlokken en peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 50 g aardappel
- ☐ 100-150 g haring
- ☐ 1 ei
- ☐ 150 g rode bieten
- ☐ 50 g augurk
- ☐ 1 bosui
- ☐ ¼ ui
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	525 kcal
Koolhydraten	21 g
Vet	34 g
Vezels	7 g
Eiwit	29 g