PS. food & lifestyle

3 Vis

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**