PS. food & lifestyle

3 Vis

# Haringsalade op een bedje van witlof

Bereidingstijd
12 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Meng de stukjes witlof met de kwark, knoflook, citroensap, peper en zout. Leg de witlof op een diep bord en verdeel de haring, ei, aardappelen en ui er voorzichtig overheen. Breng op smaak met peper. Garneer met bieslook en dille.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zoute haring, in stukjes
- [ ] 1 ei, gekookt en in partjes
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 2 stronkjes witlof, in stukjes
- [ ] 1 gekookte aardappel, in partjes
- [ ] ¼ rode ui, in ringen
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] Paar druppels citroensap
- [ ] Verse dille
- [ ] Verse bieslook
- [ ] Peper en zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **304 kcal** |
| Koolhydraten | **21 g** |
| Vet | **12 g** |
| Eiwit | **24 g** |