

RECEPT: Rode bieten met haring salade

Dit recept bevat per portie:

energie: 195 kcal

vet: 8 g

waarvan verzadigd vet: 2,4 g

eiwit: 10,3 g

koolhydraten: 18,2 g

vezels: 3,1 g

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

1 pot HAK Rode Bieten (schijven) 370ml

8 HAK Hollandse Augurken, klein gesneden

4 middelgrote aardappels, gewassen, in vieren gesneden

1 pot zure haring

1 eetlepel azijn van de HAK Augurken

1 ui, gesnipperd

versgemalen, zwarte peper

zout (naar smaak toevoegen)

Bereidingswijze

- Kook de aardappels in 15 minuten in water met een beetje zout
- Laat de aardappels eerst wat afkoelen en snijd ze
- vervolgens in plakken
- Giet de HAK Rode Bieten af en vang het bietensap op
- Meng het bietensap met de azijn van de HAK Augurken, de ui en peper en giet over de lauwwarme aardappels
- Doe de haring in een vergiet, laat uitlekken en snijd in stukken
- Snijd de HAK Augurken in de lengte in reepjes en snijd in kleine stukjes
- Meng de Rode Bieten, de zure haring en de augurken door de roodgekleurde aardappels
- Breng op smaak met peper en zout
- Dek de salade af en zet de salade een uurtje in de koelkast

Eet smakelijk!

