2B Fish

Haringsalade met appel, bietjes en walnoten

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Maak een dressing van de olijfolie, witte wijnazijn, mayonaise, bieslook en wat peper en zout. Meng de dressing met de sla, bietjes, appel en de ui en roer goed door. Laat de smaken even goed intrekken in de koelkast. Minimaal een half uur. Voeg daarna de stukjes zoute haring en de walnoten toe en garneer met de verse dille .

Ingrediënten

- [ ] 2 zoute haringen in stukjes
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 2 gekookte rode bieten in stukjes
- [ ] ½ zure appel (Granny Smith) in stukjes
- [ ] ¼ ui, gensnipperd
- [ ] 5 walnoten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el witte wijnazijn
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] 1 el verse bieslook, fijngehakt
- [ ] 1 el verse dille, fijngehakt
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**529 kcal**
Koolhydraten	**23 g**
Vet	**34 g**
Eiwit	**26 g**