

## Haringsalade op een bedje van witlof



12 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 304 Kcal |
| Koolhydraten | 21 g     |
| Eiwitten     | 24.7 g   |
| Vet          | 12.5 g   |
| Vezels       | 0 g      |

Voedingswaarde per persoon

### 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

### BEREIDINGSWIJZE

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.

TIP: SNIJ DE HARING, EI, UI EN DE AARDAPPEL EXTRA FIJN EN MENG MET DE KNOFLOOK KRUIDENDRESSING. SERVEER IN HET BLAD VAN DE WITLOF.