



2A

Vis

Frisse haringsalade met rode biet



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de rode biet, appel, ui, augurken en citroensap met de Griekse yoghurt in een kom. Schep voorzichtig de haring erdoor.

Ingrediënten

- ☐ 2 zoute haringen in stukjes
- ☐ 200 g rode bieten gekookt en in blokjes
- ☐ ½ frisse groene appel in blokjes (bijv. Granny smith)
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ 2 zure augurkjes in stukjes
- ☐ 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ 1 tl citroensap

Voedingswaarden per persoon

Energie	331 kcal
Koolhydraten	25 g
Vet	12 g
Eiwit	25 g