

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**