

# Haring bietjes salade

Lunch, 1 persoon

## Ingrediënten:

- 300 gram gekookte bietjes in blokjes
- 2 augurken in blokjes
- 1 haring in stukjes gesneden
- 1 halve ui in heel dunne reepjes gesneden
- 1 eetlepel azijn
- 2 eetlepels (30 ml) fritessaus light (bv. fritessaus 5% vet Remia)
- grof gemalen zwarte peper

## Bereiding:

- Klop de azijn met de mayonaise en 1 eetlepel water tot een dressing.
- Doe de bietjes, ui, haring en augurk in een kom en hussel door elkaar.
- Roer de dressing hier doorheen samen met de peper en klaar is je salade.

## Voedingswaarde:

Bevat per persoon 17 g eiwit, 22,9 g koolhydraten, 9 g vet (waarvan 1,9 g verzadigd vet), 9,9 g vezel, 3,3 g zout, 266 kcal.

## Tip:

Een geroosterde volkoren boterham of een plak roggebrood smaakt hier goed bij. Het is lekker om wat blaadjes kropsla of ijsbergsla over je bord te verdelen en hierop de salade te serveren.

