



## Warme bietensalade met zure haring

### Beschrijving

Zoals inmiddels bij jullie bekend, ben ik weer bezig met het veranderen van mijn eetstijl met als doel kilo's kwijt te raken. Het is een hele uitdaging om bestaande recepten uit bijvoorbeeld de Volkskrant om te bouwen naar een recept dat in mijn menu past. Bij dit recept was dat echter geen probleem, dit paste prima! Het is een heerlijke salade, op de foto met een gedeeltelijke bietjesoogst uit onze eigen moestuin. Rooster het donkergroene gedeelte van de prei niet mee, dit brandt snel aan in de oven. Verder nog 1 tip: Als je geen rode handen wil hebben na het schillen en snijden van de bietjes, kun je het best wegwerphandschoenen aandoen, deze zijn te koop bij de apotheek of bij Action. Die van de apotheek passen mij beter dan die van de Action, maar ze zijn wel iets duurder.

### Aantal personen

2

### Ingrediënten

- 250 gram rauwe rode bieten
- 400 gram vastkokende aardappelen
- 250 gram prei
- 2 rode uien
- 2 theelepels zonnebloemolie
- ½ theelepel zout
- 2 appels (bijv. Pink Lady of Elstar)
- 3 eetlepels (rodewijn)azijn
- 1 eetlepel grove mosterd (bijv. Maille Dijonmosterd ancienne)
- 1 potje zure haring (200 gram uitlekgewicht)
- ½ bosje bladpeterselie

### Keukenmateriaal

- dunschiller
- koksmes
- snijplank
- vergiet
- oven met bakplaat
- bakpapier
- schaal om de salade in te serveren

**Bereidingstijd**

35 minuten, waarvan 25 minuten oventijd

**Bereiden**

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de bietjes (denk aan handschoenen) met de dunschiller en snijd deze in blokjes van 1 centimeter. Schil de aardappelen met de dunschiller en snijd ook deze in blokjes van 1 centimeter. Snijd de prei in ringen van 1 centimeter en was deze goed in het vergiet. Snijd de uien in tweeën, verwijder de schil in snijd de uien in halve ringen van 1 centimeter.

Leg een vel bakpapier op de ovenplaat en leg de bieten- en aardappelblokjes en de prei- en uienringen op de bakplaat. Doe er een theelepel olie en het zout over en schep goed door. Doe de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak dit 15 minuten. Schil ondertussen de appels en snijd deze in blokjes van 1 centimeter. Meng na genoemde 15 minuten de appels door het aardappel/bieten/prei/uienmengsel en bak ze nog 10 minuten. De bietenblokjes hebben dan nog een beetje bite.

Klop de azijn met de grove mosterd door elkaar in de saladeschaal. Snijd de zure haring in reepjes. Hak de bladpeterselie fijn. Doe het aardappel/bieten/prei/uien/appelmengsel bij de azijn/mosterd in de schaal en schep dit goed door. Verdeel de zure haringstukjes erover en bestrooi met peterselie. Niet lijnende huisgenoten kunnen eventueel wat brood hierbij eten.

**Smartpoints**

6

**Datum**

26/03/2025