Heringsaláta

20—30 Perc

Elkészítés

1. A hagymát hámozzuk meg és vágjuk finomra. A céklát, a főtt tojást és az uborkát vágjuk apró kockákra.
2. Ezután csepegtessük le a heringfiléket és vágjuk falatnyi darabokra. Keverjük össze az előbbiekkel egy tálban.
3. A tejfölt keverjük el a natúr joghurttal és egy csepp fehérborecettel, majd öntsük a salátára.
4. A következő lépésben mossuk meg és hámozzuk meg az almát, majd vágjuk apró kockákra. Gyorsan keverjük a salátához, hogy az almadarabok ne barnuljanak meg.
5. A kész salátát ízesítsük sóval, borssal petrezselyemmel és kaporral.
6. Tálaljuk friss bagettel vagy pirítóssal.

TIPP: Ha nem szereted a céklát, elhagyhatod, és készíthetsz klasszikus fehér heringsalátát. A hozzávalók a cékla kivételével ugyanazok.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

4 szelet	Olajos halfilé pl. hering (kb. 275g lecsepegtetve)
1 db	Alma
4 db	Főtt tojás
200 g	Főtt cékla
1 fej	Fehér hagyma
3 db	Savanyú uborka
1 teáskanál	Fehérborecet
4 evőkanál	Tejföl
3 evőkanál	Natúr joghurt
	Tarkabors, egész
	Tengeri só, durva szemű
1 evőkanál	Kapor, szeletelt
1 evőkanál	Petrezselyem, szeletelt