

# Haringsalade

Misschien ook dit keer tijdens Fasching of ter gelegenheid van het einde ervan, op Aswoensdag, deze traditionele salade gegeten? Want haringsalade schijnt iedere kater te overwinnen.

Ik persoonlijk zou er niet op rekenen. Tegen een kater helpt veel beter niet teveel alcohol drinken en, moet het dan toch zo zijn, vruchtensap en mineraalwater.

Bovendien is haringsalade veel te lekker om een kater mee te bestrijden of om alleen met Fasching gegeten te worden. Daarom geef ik bij deze voor al diegenen die er geen genoeg van kunnen krijgen hier mijn eigen en alom gewaarde haringsaladerecept prijs.

En . . . hij zit echt barstensvol . . . haringen!



## Ingrediënten

- een grote pot Russen (ik neem altijd die van Elfin) in stukjes gesneden zonder het staartje \*)
- een gerookte makreel, schoongemaakt en in stukjes
- gekookte en fijngesneden groenten als selderijknol, wortel, biet en van elke soort 120-150 gram
- 1 mini blikje mais, laten uitlekken
- 1 klein blik bruine bonen, laten uitlekken (Indianerbonen zijn prima)
- 3 tot 4 zoetzure augurken in kleine stukjes gesneden
- afhankelijk van de grootte 3 tot 4 appels, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 250 ml mayonaise, liefst zelf gemaakt als volgt:

- 2 eidooiers
- 2 theelepels Dyon mosterd
- 2 eetlepels azijn of citroensap
- beetje suiker
- snufje zout
- 125 ml olijfolie
- 125 ml magere kwark

Zorg ervoor dat alle ingrediënten op gelijke kamertemperatuur zijn! Doe vervolgens alle ingrediënten, behalve de olie en de kwark, in een blender en mix alles op de laagste stand door elkaar. Zet de blender op de hoogste stand en giet heel langzaam de olie erbij. Als het zaakje emulgeert dan de kwark toevoegen.

## Bereiding

Alle kleingesneden, schoongemaakte of gekookte en uitgelekte ingrediënten in een - te - grote schaal doen en voorzichtig de eigen gemaakte mayonaise erdoor scheppen. Om alles goed door elkaar te scheppen heb je de ruimte nodig, vandaar de te grote schaal.

## EET SMAKELIJK

\*) Russen zijn zure haringen

