

## Friese Hjerring Salaad / Friese Hjerring Salaad



### **Boodschappenlijstje voor 2 personen**

250 gram sperziebonen

snuf zeezout

2 vrije uitloop bio-eieren

1 lente-ui

125 gram mini-tomaatjes

½ potje zoetzure haring filets (350g)

### **Dressing**

4 eetlepels olie

2 eetlepels witte wijnazijn

zeezout, naar smaak

versgemalen peper

wat takjes dille

### **Zo maak je een Friese Hjerringsalaad**

Haal de bonen af, was ze en kook ze in weinig water in 10 minuten beetgaar.

Spoel de bonen af onder de koud stromend water.

Breng de eieren in koud water aan de kook en kook ze in 8 minuten zo goed als hard.

Laat de eieren schrikken in koud water, pel ze en snij in vier stukken

Was en snij de lente-ui in ringetjes, de tomaatjes in de helft en de stelen van de dille.

Snij elke haring in twee stukken en roer de dressing.

**Stapel alles op een bord en geef de dressing erbij of schenk wat over de salade.**

## Friese Hjerring Salaad / Friese Hjerring Salaad



### Shopping list for 2 persons

250g green beans  
pinch of sea salt  
2 free-range organic eggs  
1 spring onion  
125g mini plum tomatoes  
½ jar sweet and sour herring fillets (350g)

### Dressing

4 tablespoons of oil  
2 tablespoons of white wine vinegar  
sea salt, to taste  
freshly ground pepper  
a few sprigs of dill

### How to make a Frisian Hjerring Salaad

Cut the ends of the the beans, wash and cook them in a little water for 10 minutes, until al dente.

Rinse the beans under cold running water.

Bring the eggs to a boil in cold water and boil them for 8 minutes until almost hard.

Shock the eggs in cold water, peel and cut into four pieces

Wash and cut the spring onion into rings, the tomatoes in half and the stems of the dill.

Cut each herring in half and stir the dressing.

**Stack everything on a plate and serve with the dressing or pour some over the salad.**