



### Hozzávalók:

50 dkg pácolt hering (hagymás ecetes lében), 1 közepes lilahagyma (lehet vöröshagyma, póré vagy újhagyma is), 2 alma (ha lehet 1 piros, 1 zöld), 3-4 közepes nagyságú ecetes uborka, 5 evőkanál majonéz, 2-3 evőkanál főzőtejszín, só, őrölt fekete bors, fél kiskanál mustár, 1 evőkanálnyi apróra vágott metélőhagyma, pár csepp citromlé  
a tálaláshoz: barna kenyér

1. A hering bőrét és szálkáját eltávolítjuk, majd húsát lecsöpögtetjük, és finomra vágjuk. A hagymát és az almát meghámozzuk, szintén finomra vágjuk, ahogyan az ecetes uborkát is, azután a heringhez adjuk.
2. A majonézzel és a tejszínnel összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a mustárral, az apróra vágott metélőhagymával - készülhet kaporral fűszerezve is - és pár csepp citromlével ízesítjük.
3. Megkóstoljuk, ha kell, utána fűszerezzük. Barna kenyérből készült forró pirítóssal tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag (kenyér nélkül): 477 kcal • fehérje: 15,8 gramm • zsír: 40,8 gramm • szénhidrát: 11,3 gramm • rost: 3,7 gramm • koleszterin: 135 milligramm