Hozzávalók:
1 vöröshagyma, só, 2 nagyobb sárgarépa, 1 édeskés alma, 2 karika konzervananász, 1 kisebb citrom leve, 1 kiskanál porcukor, 2 kemény de érett paradicsom, 5 evőkanál majonéz, 2 evőkanál ketchup, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor metélőhagyma (snidling), 4 nagyobb (35-40 dkg), bőr és szálka nélküli marinált heringfilé (lehet hagymás ecetes vagy füstös ízű, olajban eltett is)

1. A hagymát megtisztítjuk, és olyan vékony karikákra vágjuk, amilyenre csak tudjuk. Gyűrűire szedjük, fél kiskanál sóval összeforgatjuk, félrerakjuk. A répát és az almát meghámozzuk, majd miután az almát kettévágva kicsumáztuk, mindkettőt nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Az ananászt apró kockákra vágjuk, majd egy tálban a répával, almával, a besózott hagymával összekeverjük. A citrom kifacsart levével és a cukorral ízesítjük. Egy nagy tálon szétterítjük.
2. A paradicsomokat néhány pillanatra forrásban lévő vízbe mártjuk, majd meghámozzuk. Ezután a szemeket félbevágjuk, magjaikat kikaparjuk, húsukat 1 centis kockákra vágjuk. A majonézt a ketchuppal ízesítjük, a paradicsomkockákat belekeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, az apróra vágott metélőhagymával fűszerezzük.
3. A heringfiléket lecsöpögtetjük, és gyűrű alakúra formáljuk, a salátára állítgatjuk. Ha nem tartaná meg a formáját, fogvájóval is megtűzzük. A majonézes paradicsomot az üregükbe púpozzuk. Folpackkal letakarjuk, és 1 órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az íze összeérjen. Forró pirítóssal tálaljuk.

4 főre
Elkészítési idő: 25 perc + érlelés
Egy adag (pirítós nélkül): 340 kcal • fehérje: 5,3 gramm • zsír: 26,6 gramm • szénhidrát: 19,8 gramm • rost: 5,1 gramm • koleszterin: 44 milligramm