

Herakrant

December editie





Inhoudsopgave

- Introductie
- Kerstrecepten
- Woord van onze sponsor
- Hera woordzoeker
- Winactie



Introductie

De kerstvakantie is begonnen en het einde van het jaar komt in zicht...

Dat betekent maar één ding, tijd voor:
DE HERAKRANT KERSTEDITIE!

Helaas betekent dat ook dat dit de laatste krant is die door deze PRcommissie uitgebracht wordt. Daarom sluiten we dit jaar af met een knallende kersteditie met o.a. de overheerlijke favoriete kerstrecepten van de PR-commissie, dé HERAwoordzoeker om deze rustige dagen door te komen en niet één, maar TWEE winacties! Lees dus vooral snel verder!

Wij wensen jullie veel leesplezier, geniet van jullie welverdiende kerstvakantie en tot in 2023!

Een hele dikke kerstknuffel van ons!





Risotto met tonijn

Benodigheden:

- 1.3L water
- 1 visbouillontablet
- 2 middelgrote uien
- 1 teen knoflook
- 2 courgettes
- 30 gram ongezouten roomboter
- 300 gram risottorijst
- 1 citroen
- 90 gram koel verse pestospread
- 240 gram tonijnmoot in olijfolie
- Leuk gezelschap van 4 personen ;)



Als je naar de supermarkt bent geweest om deze ingrediënten in huis te halen en ook het leuke gezelschap hebt verzameld, kun je echt aan de slag.

Stap 1

Je begint met het water met het bouillontablet aan de kook te brengen. Als het kookt zet het vuur laag.

Stap 2

Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de courgettes in blokjes van 1 cm.

Stap 3

Verhit de boter in een pan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de ui en knoflook toe. Fruit 3 min tot de ui glazig is.

Stap 4

Voeg de courgette toe en bak 2 minuten mee. Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 3 minuten mee tot de korrels glazig zijn.

Stap 5

Voeg een scheut hete bouillon toe en blijf roeren tot deze is opgenomen. Herhaal dit tot de rijst gaar is. Dit duurt circa 20 minuten. Het mengsel hoort dik vloeibaar te zijn. Het kan zijn dat je wat bouillon overhoudt.

Stap 6

Pers de helft van de citroen uit en snijd de andere helft in plakjes. Meng de pestospread en tonijn voorzichtig door de risotto en breng op smaak met het citroensap, peper en eventueel zout.

Stap 7

Verdeel de risotto over de borden en garneer met een plakje citroen. En genieten maar



Crème Crache

Benodigdheden voor 4 personen:

- 4 eieren
- 4 lepels basterdsuiker
- 40 gram boter
- 80 gram pure/bittere chocolade



Hopelijk heb je een lege maag, want dit favoriete nagerecht vult ontzettend snel. Maar dat mag de pret niet drukken, dus laten we snel beginnen!

- Smelt de chocolade via de au bain-marie methode en voeg een klein scheutje water toe.
- Scheidt de eierdooier van het eiwit.
- Voeg de boter en de suiker toe aan de bak met eierdooiers. Roer dit totdat dit mengsels wit van kleur wordt.
- Klop het eiwit stijf.
- Voeg het eierdooier mengsels toe aan het opgeklopte eiwit. Roer dit voorzichtig door elkaar.
- Doet dit mengsel in een schaal en zet dit een nachtje in de koelkast.
- Smakelijk eten!

LET OP! Eenmaal uit de schaal gegeten, kun je dit niet meer bewaren. Dus alles moet in één keer op. Wat erg hé ;)



Hera mascarponemousse

Benodigdheden:

- 4 Bastogne koeken
- 125 mL slagroom
- 25 gram fijne suiker
- 125 gram mascarpone
- 75 gram lemoncurd
- 62,5 gram blauwe bessen
- 10 gram geroosterd amandelschaafsel



Hak de koekjes fijn in een keukenmachine met hakmes (gebruik de pulseknop), of doe ze in een stevige plastic zak en sla ze fijn met een deegroller. Verdeel de koekkrumels over 8 glaasjes (ϕ 150 ml).

Doe de slagroom met de suiker in een kom en klop deze met een handmixer met gardes op tot zachte pieken. Voeg de mascarpone toe en mix het mengsel nog 1 tot 2 minuten. Roer de lemoncurd erdoor. Klop even mee.

Verdeel het mascarponemengsel over de glaasjes. Dit gaat het makkelijkst (en het netst) met een spuitzak. (bestel uit je wegwerp spuitzak!), maar je kunt ook een lepel gebruiken. Zet de glaasjes tot serveren in de koelkast.

Garneer de mousse met de blauwe bessen en het geroosterde amandelschaafsel.



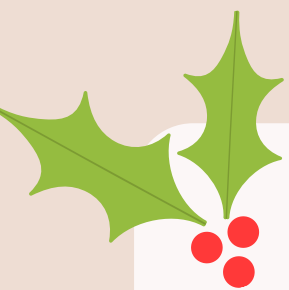
Woord van onze sponsor

Aethon

Do's en Dont's bij je sollicitatiegesprek | Aethon Recruiters en talentmanagers van Aethon aan het woord. Zij zijn de beste in hun vak en delen hun ervaringen graag met jou. Hierbij delen ze tips wat je wel en niet kan doen tijdens een sollicitatiegesprek. Klik hier op de link naar de video:
<https://www.aethon.nl/nieuws/dos-en-donts-sollicitatiegesprek/>

Wil jij een bijbaan in de zorg? Check de mogelijkheden op <https://www.aethon.nl/msv-hera/>





Hera woordzoeker

X	K	L	R	F	U	N	I	J	V	X	I	P	J	I	W	U	J
D	T	E	T	V	S	N	K	I	G	J	N	E	C	S	W	B	V
P	X	K	K	O	I	E	B	M	N	D	T	O	G	P	I	O	O
O	B	I	R	S	U	V	A	A	I	R	R	R	E	O	K	H	H
O	E	E	A	I	H	E	B	M	D	U	O	G	Q	N	H	I	O
C	V	G	A	C	N	L	Y	N	E	U	D	S	K	S	E	O	E
S	A	I	M	S	E	N	C	I	O	K	U	J	B	O	R	V	Z
O	L	D	W	H	T	E	O	O	V	E	C	I	H	R	A	V	A
H	L	N	E	S	N	T	L	T	T	E	T	W	F	E	B	H	A
T	I	U	E	I	E	N	L	O	S	R	I	R	C	N	E	S	S
E	N	K	K	E	D	E	E	O	R	P	E	E	L	U	S	N	M
T	G	S	B	R	U	D	G	M	O	S	K	D	B	G	T	G	W
S	T	O	M	N	T	U	E	S	B	O	A	N	W	K	U	H	G
P	F	L	Z	I	S	T	R	X	T	J	M	O	V	N	U	M	G
Y	B	R	L	E	I	S	W	U	F	A	P	W	S	X	R	I	Y
J	C	E	V	R	X	M	S	K	P	K	G	O	U	L	O	E	S
P	X	V	L	T	D	J	J	K	N	S	W	E	N	D	U	N	I
B	E	G	W	W	X	E	P	I	D	U	R	A	A	L	C	V	T

Zoek deze woorden

- Amniotoom
- Baby
- Bevalling
- Borstvoeding
- College
- Epiduraal
- Introductiekamp
- Kraamweek
- Onderwijsgroep
- Sponsors
- Spreekuur
- Stage
- Studentenhuis
- Studentenleven treinreis
- Verloskundige
- Herabestuur
- Stethoscoop



Winactie



Ook de laatste Hera krant van 2022 is niet compleet zonder een winactie. Tegenwoordig zijn de prijzen flink gestegen op alle gebieden. Daarom geven wij in de laatste Herakrant van 2022 maar liefst twee prijzen weg! Dus zorg ervoor dat je meedoet om kans te maken!

De Eerste prijs is het doula boek.

Dit boek staat boordevol tips en weetjes hoe een barend goed te ondersteunen tijdens de bevalling. Niet alleen handig voor een doula, maar natuurlijk ook voor verloskundige (in opleiding)!

Om deze prijs te winnen moet je het verboden woord in deze Hera krant vinden. Als je dit woord hebt gevonden mail dan naar info@hera.nl. Als er meerdere reacties komen, wordt er geloot onder de deelnemende deelnemers.



De tweede prijs is een Zipper Pouch van VanVeer Bags. Deze te gekke zipper pouch stamt af van de mooie tas die in onze Herahuiskamer staat! Ga dus alvast even spieken naar dit mooie exemplaar!

De welbekende Zipper Pouch is mega handig om alvast te hebben voor je stages. Hier kun je bijvoorbeeld veilig je stethoscoop mee vervoeren, zodat die niet beschadigd.

Hoe maak je kans op deze te gekke prijs? Deel je leukste kerstfoto op je Instagram verhaal en tag [@MSVhera](https://www.instagram.com/MSVhera). Ps. Zorg ervoor dat je profiel open is, anders kan het zijn dat we de foto met [@MSVhera](https://www.instagram.com/MSVhera) niet kunnen zien.

Je kunt deelnemen met de winacties tot 5 januari, daarna maken wij via de mail de winnaar bekend. Dus zorg ervoor dat je er snel bij bent!

Sponsors

Deze herakrant is mede mogelijk gemaakt door:



Aethon



SIKKING ADVIES

vanNeer

 **HENRY SCHEIN®**

