

Hamupeka

NGA KAI O ROTO

Miti porohita x 6
Paraoa hamupeka x 6
Heki x 6
Tomato x 2
Retihi x 1
Kinaki Tomato
Kinaki ma (Best Foods)
Pata
Tihi
Rengakura



Nga Mahi

1. Tunua i nga heki me nga miti kia reri.
2. Tapahia nga hua whenua—tomato, retihi.
3. Wakungia te tihi.
4. Tunua nga heki me nga miti porohita.
5. I te wa ka mutu to tapahi i nga huawhenua me te waku i te tihi me te whakawera i nga heki me nga miti, ka tohingia nga paraoa kia koura te ahua
6. Patangia nga paraoa katahi ka raua atu nga mea katoa kei te pirangi koe, ara, miti, heki, tomato, retihi, tihi, rengakura, kinaki ma.
7. Me kai....

Arotake: He tino pai nga hamupeka ki ahau i tino reka. He ngawari ki te hanga ana he reka rawa atu.

Na Ratapu Taylor