

Manga Mata Riwai me te Miti Tunu.....

Nga Kai o Roto

Riwai -1 kirokereme

Heki - 4

Tomato - 2

Kinaki ma - 500 miririta

(Best Foods mayonnaise) Hinu – 2 pune nui

Miti Kau (schnittel) – 1 kirokaramu

Taputapu

2 kohua

1 hopane

1 ipu

naihi, paoka

pereti x 8

2 papa tapahi

...Manga Mata Riwai...

1. Horoia nga riwai. Raua atu ki te kohua, whakakiiia ki te wai.
2. Koropupuhia nga riwai mo te 20 meneti.
3. Koropupuhia nga heki ki tetahi atu kohua mo te 5 meneti.
4. Tapahia nga riwai, nga heki, me nga tomato ki nga tapawha iti.
5. Riringia te kinaki ma ki runga.
6. Ata kororitia, ana, kua reri ki te kai!
- 7.

...Miti...

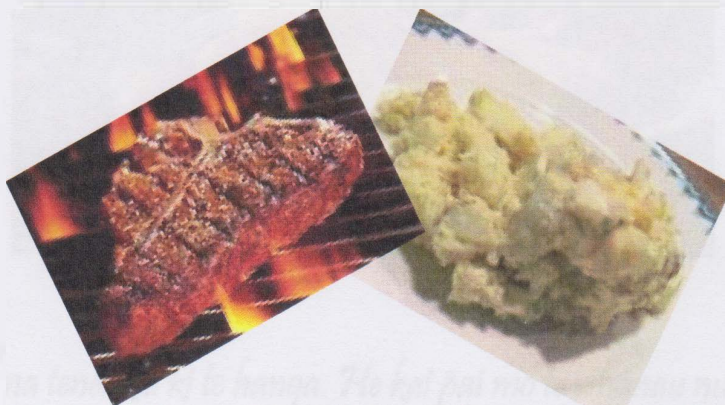
1. Whakamahanatia te hopane.
2. Riringihia te hinu ki roto. (2 pune)
3. Tunua nga miti kia parauri ki nga taha e rua. E 2 meneti ki ia taha.

Purua he miti me te manga mata riwai ki tetahi pereti, a, ka kai...

Ka rahi tenei mo te 8 tangata.

Arotake:

He kai reka. He pai hoki tenei kai mo te hapa o te po.



Na Piatarihi Tairua-Bracken