

Raihi Para-Karaka (Salmon)

Nga Kai:

Miti ika- Para-Karaka (Salmon) 1 peke

Raihi 500 kereme

Awhakato 1

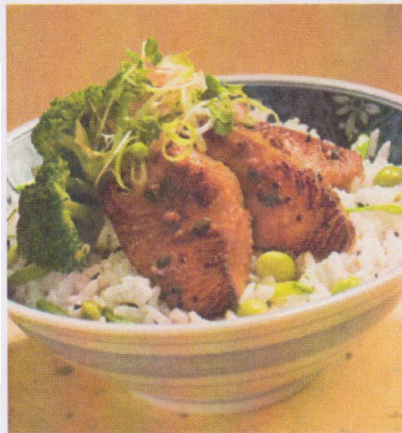
Kukama ½

Wai - 4 kapu

Kinaki Hoi - 2 pune

Kinaki ma - 5 pune

Riki koanga 1 ½



Nga Rawa:

pune, pereti, paoka
naihi, hopane, kohua
ipu, kapu.

Nga Mahi:

1. Tuatahi, raua atu kia rua kapu o te raihi ki roto i tetahi kohua.
2. Raua atu ki te kohua kia 4 nga kapu wai. Tunua ki runga i te to, ahua 10 – 15 meneti.
3. Whai muri i tena ririnigihia te kinaki ma me te kinaki hoi ki tetahi ipu. Kororingia.
4. Tapahia nga huawhenua me te awhakato me te miti ika Para-karaka.
5. Tatari kia reri te raihi.
6. Purua etahi raihi ki runga i tetahi pereti.
7. Pania ki runga i te raihi te ranunga o te kinaki ma me te kinaki hoi.
8. Whai muri i tena purua nga awhakato, nga huawhenua, me te mea whakamutunga ko te miti ika Para-karaka ki runga i te raihi.
9. E Kai!

Arotake: He tino reka tenei kai no te mea he kai hauora mo te tinana me te mama noa iho ki te hanga.

Na: Miharo Dinsdale