

...Tohi Wiwi...

...Kai o Roto...

Paraoa x6
Heki-1 mo nga tohi e 2
Miraka-1 kapu
3 pune o te pata/hinu
Tote-he kinikini

...Kai mo Runga...

Aihikirimi
Miere Koura
Pata
Tiamu
Tote
Panana
Kirimi

...Taputapu...

Ipu
Mihini Wepu Heki
Pereti/Paoka/Naihi

...Tohutohu...

- 1. Whakamahanatia te to ki te 180c -190c.**
- 2. Raua atu nga heki, te tote me te miraka ki roto i tetahi ipu. Kororingia nga kai.**
- 3. Tautaukia to/o paraoa ki roto i te ranunga.**
- 4. Purua te hinu, pata ranei ki roto i te hopane. Tunua.**
- 5. Tirohia, hurihia ia meneti tae noa ki te wa kua parauri te ahua o nga paraoa.**
- 6. He aihikirimi, he tote, he tiamu, he panana, he miere koura ranei ki runga i o tohi.**

He reka, he ngawari hoki te tunu. Ka kii hoki te puku.

Na Piatarihi Tairua-Bracken.