

Tohi ha Talanoa Fakatātā

Fakakaukau ki ha me'a 'i he ongoongolelei 'okú ke fie ako 'i ki he ni'ihí kehé. Ko e hā ha me'a pe sīpinga te ke lava 'o faka'ao-nga 'i ke ako 'i 'aki ia? Tā pe tohi fekau'aki mo ia 'i heni.



Hangē ko 'ení:
'Oku hangē 'a e tuí ko
ha tenga 'i 'akaú koe-
'uhí 'e lava ke tupu sí'isi'i
pē 'i he taimi 'e taha.

Ta 'o Ha 'o Mā Pē 'A 'au

1 ipu vai māfana
2 1/4 sēpuni tī 'īsíte mōmoa
2 sēpuni lahi suka hinehina
3 ipu mahoa'a
1 sēpuni tī māsima
1/4 ipu lolo vesitapolo

1. Tuifio 'a e vai, 'īsité, mo e suká 'i ha poulu. Tatali 'i ha miniti 'e 5 ki he 'īsité ke fepulopulasi hake.
2. Tuifio 'a e mahoa'a, māsímá, mo e loló.
3. Natu 'a e takaonga mahoa'a 'i he miniti 'e 10. Fa'o 'i ha kapa kuo 'osi fakalolo. 'Ufi'ufi pea tuku ke tupu 'i ha houa 'e taha.
4. Lomi hifo e takaonga mahoa'a ki lalo pea tuku ke tupu 'i ha toe miniti 'e 10. Ta'o 'i he 350°F (175°C) 'i he miniti 'e 30-40.



Te ke lava 'o faka'aonga'i 'a e founga ko 'ení ki he 'ekitiviti 'i he peesi 11.