

KA OTI I TE
45 MENETI

Ngā ika kōngakonga puriringa e pakapaka ana, he tītipi me te puananī penupenu

Nutrition Information

SERVES 2 Energy 2857 kJ | 683 kcal | Carbohydrates 47.7 g | Protein 20 g | Fat 44.8 g

SERVES 4 Energy 2839 kJ | 679 kcal | Carbohydrates 45.3 g | Protein 18.3 g | Fat 46.4 g

SERVES 6 Energy 3119 kJ | 745 kcal | Carbohydrates 56.5 g | Protein 19 g | Fat 48.6 g

Nutrition is an average, based on 1 serving. For accurate allergen information, refer to all product labels. Please check the expiry date on your items and freeze proteins and bakery items.



Please note that your recipe card ingredients will reflect any produce substitutions made, but the image may not.



NGĀ KAI WHAKAURU

4

Hei whāngai i te tokowhā



Ngā tītipi

Kia 800 karamu o te rīwai kua tapahia hei tītipi
Kia 2 ngā kāroti kua tapahia hei tītipi
Kia 1 te māтуру hinu

Ngā ika

Kia 600 karamu o te ika tio kua rewaina, kua tapatapahia hei kai puriringa
Kia ¼ te kapu o te puehu parāoa
Kia 1 te hēki
Kia 2 ngā kokonui o te miraka

Kia 100 karamu o te kongakonga parāoa
Kia ¾ te kokoiti o te tote
Kia 1 te māтуру hinu

Te puananī penupenu

Kia 1 te puananī kua tapahia ki ngā pua, kua tapatapahia hoki te tātā
Kia 2 ngā kapu o te pī tio
Kia 2 ngā kokonui o te pata

Hei tuari

Kia 100 karamu o te pīkarakōmā

NGĀ TOHUTOHU

1. TUNUA

Whakawerahia te umu ki te 220°C (ki te tunu hauhiko 200°C rānei). Koropupūhia tētahi kōhua wai kua totengia. Tapatapahia ngā rīwai me ngā kāroti hei tītipi. Whiuwhiua kotahitia ngā rīwai me ngā kāroti ki te hinu ki ngā pae 1-2 kua ūhia. Whakatāwarahia ki te tote me te pepa, ka tunu ai mō ngā meneti 20-30, kia pakapaka ai, kia ngaore ai. Mēnā e rua ngā paepae, me whakawhiti ka eke ana te wā ki tōna weheruatanga, e tunua katoatia ai.

2. KONGAKONGATIA

Pakipakia ngā ika kia maroke ai, ka tapahi ai kia kai puriringa, kia āhua 2 henemita ai te whānui. Hoatu ki tētahi kumete me te puehu parāoa, ka konanuhia ai kia kapi katoa ngā ika ki te parāoa. Tāpirihia te hēki me te miraka ki te kumete kotahi. Whakamahia tētahi whāoka ki te whakawehe i te tōhua, ka konanu ai kia kapi katoa ai te ika ki te ranunga. Hoatu ngā kongakonga parāoa me te inenga tote ki tētahi kumete tuarua. Hoatu ngā wāhanga ika ki roto i ngā kongakonga, kia kaha te hurihia o ngā taha katoa, ka waiho ai ki tētahi pereti/pae.

3. PENUPENUA

Tapatapahia te puananī ki ngā pua, ka tapatapahi ai i te tātā. Hoatu te puananī me ngā pī ki tētahi kōhua wai e koropupū ana. Tunua mō ngā meneti e 6-8, kia ngaore rānei. Kia pai te putua o te wai, ka whakahoki ai ki te kōhua, ka penupenua me te pata. Whakatāwaratia ki te tote me te pepa. Taupokina kia mahana ai.

4. TUNUA

Whakawerangia te hinu ki te parai e mahana-wera ana. Tunua ngā ika, me tunu ā-rōpū mēnā e hiahiatia ana, mō ngā meneti e 2-3 ki ia taha (kei runga i te mātotoru), kia pakapaka ai, ā, kātahi anō hoki ka maoa. Kua maroke rānei? Tāpirihia he hinu i waenganui i ngā whakarōpūtanga.

5. KAINGA

Hoatu ngā ika me ngā tītipi ki te pereti. Tuaritia te penupenu puananī me tētahi māтуру pīkarakōmā ki te taha.