

*He keke tiakarete*



*He keke tiakarete*

Ehara nā Rarau Mai tēnei whakaahua

*He keke tiakarete*



**HE KEKE TIAKARETE**

---

### **Ngā taputapu**

E rua ngā oko, āhua waenga te rahi  
He kokonui, he kokoiti, he kapu ine  
He pae keke, āhua waenga te rahi  
He tātari

### **Ngā kai whakauru** (*Kei roto i tō kete kai*)

Kia  $1\frac{3}{4}$  te kapu o te puehu parāoa  
Kia  $1\frac{1}{2}$  kokoiti o te pēkena paura  
Kia  $1\frac{1}{2}$  kokoiti o te pēkena houra  
Kia  $\frac{3}{4}$  te kapu o te kōkō  
Kia 2 ngā kokoiti o te waitāwhara wanira  
Kia  $\frac{1}{2}$  te kapu o te hinu  
Kia 1 te kapu o te huka mā

### **Māu anō ēnei kai**

Kia 2 ngā hēki  
Kia 1 te kapu wai wera  
Kia 1 te kokoiti tote  
Kia 1 te kapu miraka

### **Te panihuka**

Kia  $1\frac{1}{2}$  te kapu o te puehu huka  
Kia  $\frac{1}{4}$  te kapu o te kōkō  
Kia 175g o te pata. Me ngohengohe.  
Kia 250g o te tīhi kirīmi  
Kia 1 te kokoiti o te waitāwhara wanira  
*Kia 2 ngā kokonui o te miraka*

### **Ngā tohutohu:**

1. Meatia te umu kia 180 (tākiri Toharau) te wera.
2. Āta tātarihia te puehu parāoa, te kōkō, te pēkana poua, te pēkana houra, te tote, me te huka mā te tātari ki tētahi o ngā oko.
3. Tahorotia te miraka, te hinu, me te waitāwhara wanira ki te oko. Hoatu hoki ngā hēki e rua.
4. Whakaranua kia maheni ai. Tāpiritia te wai wera.
5. Pania te pae keke ki te pata, uhia rānei ki rautunu - kei piripiri i te wā o te tunu!
6. Tahorotia te pokewai keke ki te pae keke. Hoatu ki te umu mō tōna 45miniti. Kei wareware te whakarite whakamataara!
7. Whakaritea te panihuka i a koe e whanga ana kia maoa te keke.
8. Hoatu ngā kai whakauru katoa mō te panihuka ki tērā atu oko ka whakaranua kia maheni ai.
9. Tangohia te keke i te umu, ā, waiho ki te pae konganuku kia mātao. Pania te keke ki te panihuka.

***E mua kai kai, e muri kai hūare!***

.....