

Imi hatene ka lae?

# Halo mie lokál husi marungji

Dala barak ita konsumu *super mie* husi rai-li'ur ne'ebé uza kímiku. Mai ita halo rasik *super mie* la uza kímiku maibé uza produktu lokál ne'ebé nakonu ho nutrisaun ba ita-nia família.



## Materiál



Marungji uut



Trigu



Soda kue



Masin



Manu-tolun



Modo-tahan



Tomate



Bee



1 Sukat trigu kilo 1, soda kue kanuru 2 no masin kanuru 2.



2 Sukat tan marungji uut kanuru 2.



3 Tau manu-tolun fuan 2.



4 Kahur ho bee kopu 2, fui uitoan-uitoan.



5 De'ut iha meza ne'ebé moos, atu masa bele tasak.



6 Falun masa ho plástiku no husik to'o minutu 5.



7 Ko'a no fera halo ki'ik.



8 Uza ai ka botir hodi halo mihis.



9 Tau ba mákina hodi halo mihis.



10 Sei sai mihis hanesan ne'e.



11 Hafoin, tau ba mákina atu ko'a.



12 Tau hudi-tahan ba sanan kukus. Hafoin, kukus durante minutu 5.



13 Taka sanan-matan ho hena moos atu bee la tuun ba mie lokál.



14 Da'an mie lokál ba bee manas. Hafoin hasai no kahur tan mollu tomate, modo-tahan ne'ebé fila ona no manu-tolun sona.



Se hakarak uza kleur, habai ba loron-manas no bele rai to'o semana rua.

**Fase liman ho sabaun molok te'in no fó-han oan.**



15 Mie lokál marungji prontu ona atu han no bele mós fa'an.

Se mákina laiha, bele uza ai ka botir hodi duir halo mihis no ko'a uza tudik. Marungji uut, mai husi marungji tahan ne'ebé habai maran, hafoin blender ka tuku halo uut.