

Repollu lulun ai-farina

Mai ita koko halo ai-farina sai ai-han ne'ebé nakonu ho nutrisaun ba oan sira.

Materiál: Ai-farina 1kg, na'an-rahun 500g, manu-tulun, liis-mutin, liis-mean, salsa tahan, liis tahan, senoura, pimenta uut, masin no *tepung maizena*.



1

Loke ai-farina nia kulit.



2

Da'an ai-farina to'o tasak.



3

Tuku liis-mean no mutin, sukát masin kanuru han sorin no pimenta tuir nesetidade.



4

Tau temperu, hafoin tuku ka ledu ai-farina to'o dodok didi'ak.



5

Tau *tepung maizena*, kanuru han 2.



6

Karik masa maran liu, bele aumenta ai-farina da'an nia been kanuru han 1 ka 2.



7

Ko'a senoura, liis tahan, salsa tahan halo lotuk, hafoin tau ba masa.



8

Tau manu-tulun fuan ida ba na'an-rahun.



9

Tay na'an-rahun ba masa, hafoin kakur to'o hanesan.



10

Eskalda repollu tahan ba bee-manas minutu 3 de'it, atu-nune'e fasil atu lulun.



11

Halo masa sai kabuar no tau ba repollu tahan, hafoin lulun.



12

Halo metin uza paulitu ka ai-kesak. Kukus durante minutu 30.



13

Repollu lulun ai-farina pruntu ona atu han no fa'an. Sei di'ak liu han ho molla tomate.



Grupu ai-han haburas
Na'an no manu-tulun



Grupu ai-han fó forsa
Ai-farina



Grupu ai-han fó profesoun
Senoura no repollu



Atividade ne'e hala'o ho belun **Faustino Tilman**, Dili.