

pepa o mea moni - taoina o le pateta



ʻO le taoina o le pateta...



manatu aogā
mo se kuka mānaia fa'aogā se pateta 'ua tusia i le pepa e talaʻeagai mo le 'tao'. E vaivai ma fefete pe'a kuka.

I totonu o le 'ogāumu

Tuitui le pa'u. E 60 minute i le 200 Tikeri le 'umi e tao ai le pateta feooloo le lāpo'a 'ina 'ia lelei 'ato'atoa.

I totonu o le 'ogāumu peau'eletise (microwave)

ʻO pateta ta'itasi feooloo le lapo'a e tusa ma le 3 - 4 minute e kuka ai i le vevela maualuga. Lua pateta e tusa ma le 6 - 8 minute, tolu e 9 - 12 minute.

Tu'u ni pi tao po'o se sana kulimi i se falai:

sa'e'u mālie se'ia o'o ina vevela. Pe tu'u i le 'ogāumu peau'eletise: sasa'a i se pēsini ma matuā fa'avevela mo se minute 1, sa'e'u ma toe fa'avevela mo se isi minute.

Fa'amānaia loa!

Mo se teuga mānaia sasa'a se 'apa pi po'o se 'apa sana kulimi i luga o lau pateta tao.

E lava le 'apa e tasi e teuteu ai pateta e fā.

Na 'e iloa?

ʻO le pateta tao fa'atasi ma 'apa pi tao po'o le sana kulimi 'o se alagā'oa sili ona lelei mo le faipa ma e toeitiiti 98% le leai o se ga'o... **'ae sili ai, le mānaia tele pe'ā 'ai fa'atasi!**

Tele o 'auala e tao ai le pateta...

Pateta tao fa'atumu

Mo pateta tao fa'atumu, tipi 'afa le pateta, salu 'ese le 'a'ano, palu fa'atasi ma le susu ma palu i le 'apa pi po'o se sana kulimi. E tasi le 'apa e lava ai pateta e fā. Toe fa'atumu le pa'u o le pateta.

Pateta mauga mū

E fiafia tele tamaiti i pateta mauga mū - tipi fa'aloloto se fa'akoluse i pateta ta'itasi i le taimi fo'i lenā i ou tamatama'ilima ma lima matua i le pito i lalo o le pateta, una'i mālosi 'ina 'ia pā mai i fafo le a'ano! Liliga loa i ai le lava vevela (sana kulimi po'o pi!)



Pateta i luga o le afi la'itiiti

Tuitui pateta ta'itasi ma afii i se foili māfiafia. E mana'omia le ola lelei o lau tama'i afi. Fa'ata'atia pateta i luga o fafie vevela. ʻO pateta feooloo le lāpopo'a pe tusa ma le 45 minute e kuka ai. Fa'aogā ni 'ofi u'amea e liliu fa'alua ai 'a'o kuka. 'E te iloa 'ua vela ina 'ua vaivai.

Pe'ā fa'avevela se 'apa i luga o le afi, tatala la'itiiti le 'apa (e ESE le tāua o lenei mea) ma fa'ata'atia le 'apa i le pito o le fafie - 'ole'ā 'e va'aia 'ua puna pe ā ma le 3 i le 5 minute.

'Ai fa'atasi lau pateta ma pi vevela po'o sana e fa'amanaia ai. 'Oka le mānaia!

manatu aogā
'Āfai ʻe te mana'o e manutinuti teuga mānata, fa'aopoopo i ai se sisi valuvалу ma tunu se ia usi.



Amupeka pateta

Tipi fa'afa se pateta tao - fa'atumu i se mea e sili ona 'e fiafia i ai!



'Ia 'e saogalemū

Siaki lo tou pitonu'u pe fa'asa ai afi 'Ia saogalemū - 'aua ne'i 'e alu ese 'a'o la le afi ma fa mautinoa 'o lo ai se tagata matua i taimi uma.

pateta i le hangi po'o le umu
E mānaia pateta e kuka fa'atasi i le asu ma le tao i le hangi po'o le umu. Ai fa'atasi ma mea'ai māsani po'o le tu'u i ai pi vevela po'o sana.

