

FROM TONGAHEALTH
COOKING SHOW

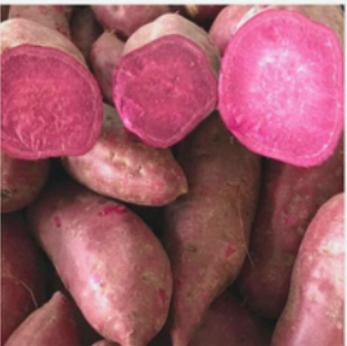
TOHI KUKI

*founga ngaahi
me'atokoni*

POUPOU KI HE KAI MO'UI
LELEI 'I TONGA



TongaHealth



FAKAHOKOHOKO

Talateu.....	3
Salati Siaine	5
Salati Hopa Momoho	6
Total Pot Hopa.....	7
Inu Hu'akau Siaine.....	8
Inu Siaine Kiukamipaa	9
Pata Kapisi	11
Salati Kapisi Kapaika.....	12
Total Pot Kapisi	13
Coleslaw Kapisi Fainaa	14
Keke Manioke	16
Pai Manioke	17
Halalutu	18
Manioke Tempura	19
Pele Takai	21
Sushi Pele	22
Pele & Kapisi Takai	23
Petisi Kumala	25
Kale Kumala	26
Kumala o'i	27
Salati Kumala	28
Kato Lu	30
Talo Vauvau	31
Ngou'a	32
Tao Vovo	33
Petisi Talo	34
Lasaania Talo	35
'Ufi supo	37
Lo'i 'ufi	38
Kale 'ufi	39
Salati 'ufi.....	40
'Ufi Fritters	41
Fakamalo.....	42

Talateu

Ko e me'akai 'oku mahulu atu, koe faito'o ki hotau sino —'oku lalanga'i ia ki he'etau ngaahi tukufakaholo, mo 'e tau anga fakafonua, pea mo e ngaahi manatu mahu'inga 'a e famili. 'Oku ne fakatahataha'i 'a e famili pea fakamalohia 'a 'etau nofo he komuiniti pea 'oku ne fakamafana'i 'etau fehokotaki mo e poto tukufakaholo 'a 'etau fanga kui. 'Oku ha atu 'i he tohi ko 'eni ha koloa 'oku ne fakahaa'i 'etau fehokotaki ko ia, 'o fakatahataha ai e ngaahi me'akai tu'ufonua 'a Tonga mo e ngaahi founga lelei taha ke tau mo'ui lelei ange ai, ka i he taimi tatau 'oku kei malava ke kei pukepuke 'a hono ifo 'oku fakamanako.

Na'e fakakaukau'i pea fa'u 'a e tohi ko 'eni mei ha polokalama feime'atokoni na'e fakahoko 'i he 2022 fakataumu'a ke ngaue'aki 'a e ngaahi me'akai tu'ufonua ke fakasi'isi'i hono uesia tamaki 'o e ngaahi mahaki 'ikai ke pipihi (NCDs). Ne fengae'aki ai 'a e TongaHealth mo e ongo finematu'a 'e toko ua mei he komiuniti, pea na'e fakahaa'i mo tufaki atu ai 'a e ngaahi me'akai ifo mo mo'ui lelei ngaahi mei he ngaahi me'akai tu'ufonua. 'I hono tali 'a e faka'amu mo e fiema'u mei he kainga, na'e fakataha'i 'a e ngaahi me'akai ko 'eni ki ha tohi ke tokoni atu ki he kakai 'oku nau fie ako ki he founga kuki mo'ui lelei ma'anautolu mo 'enau ngaahi famili.

'I he ngaahi peesi ko 'eni, te ke ma'u ai ha fa'ahinga me'akai kehekehe—'oku 'i ai ha me'akai fisifisi, 'oku 'i ai ha me'akai melie, 'oku 'i ai ha ngaahi me'akai faingofua, pea 'oku 'i ai mo e ngaahi me'akai faingata'a ange. Ka 'i he ngata'anga, ko e me'akai kotoa pe ko 'eni 'oku ne faka'alii'ali 'a 'etau mo'ui tukufakaholo, pea 'oku ne fakafehokotaki hotau ngaahi kuohili mo hotau lolotonga, pea 'oku ne fakamamafa'i 'a e mahu'inga ke tau ngaue'aki 'etau ngaahi me'akai fakafonua mo tauhi 'a e founga feime'atokoni totonu. Kapau ko ho'o fuofua taimi foki 'eni ke ke feime'atokoni, ai pe ko ha taha 'oku tatai taha ke ke feime'atokoni, koe ngaahi founga feime'atokoni ko 'eni 'e tokoni atu ke tatanaki ki he ngaahi founga ko 'eni ke to e mo'ui lelei ange, kae 'ikai mole ai 'a e ifo 'etau me'atokoni tu'ufonua pea mo hotau tukufakaholo.

'Oku mau amanaki pe 'oku ke fiefia 'i hono teuteu'i e ngaahi me'atokoni ni pea mo e kakai 'oku ke 'ofa ai.. Pea 'i he taimi 'oku ke ngaahi ai e ngaahi me'atokoni ni fakakaukau loto ki he ngaahi nima moe ngaahi loto 'o kinautolu na'a nau 'omai 'ae ngaahi feime'atokoni ko 'eni mei he to'utangata kimu'a ke tau 'inasi ai. Faka'amu pe 'e hoko 'eni ko ha me'a te ne fakalotolahi'i koe ko ha me'a 'e fakamalohi ai ho sino moho laumalie fakatou'osi .ki ho'o fononga ki ha mo'ui 'oku lelei ange.



Siaine & Hopa *Recipe*



SALATI SIAINE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Siaine mata 'e 6, haka kiti, hiko pea tofitofi
- Temata 'e 2, tofitofi lalahi pe
- Onioni kulokula 'e 1, hifi fuopotopoto manifinifi
- ½ ipu parsley pe coriander, hifihifi

Dressing:

- 1/3 ipu lolo 'olive
- 1/3 ipu hu'a lemani
- Fo'i siane momoho 'e 1, o'i pe laiki

Teuteu:

- Niu vau , Ipu 'e 1, Vauvau lalahi pe
- Sinisa 'e 1, tuki pe laiki

NGAUE KE FAI

1. Tanaki ki ha poulu 'a e siaine', temata', onioni' mo e parsley.
2. 'Ai ki ha poulu 'a e lolo 'olive, hu'a lemani' mo e fo'i siane momoho 'o taa ke fefiohi.
3. Lingi ki he poulu' pea ngaue'aki ha huhu ke fulifulihi 'aki ke fefiohi.

Ko e Teuteu':

1. Tunu'i e niu vau' 'aki ha'o laku ki ha fakapaku 'o tu'u ki he sitou'.
2. Tanaki ki ai e sinisaa 'o fulifulihi pe ke liliu e niu' 'o kamata ke melomelo (tunu).
3. Afuhi hifo 'I he salati' pea toe tatau ki ai mo ha fo'i lemani.

SALATI HOPA MOMOHO



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Hopa momoho 'e 2, fohi pea tofi fuopotopoto (slice)
- Fo'i 'uto 'e 2, hifi manifinifi
- Meleni, ipu 'e 2, hifi manifinifi
- Ipu niu vau 'e 1
- ½ Ipu hu'a lemani

NGAUE KE FAI

1. Faliki 'a e fua'i'akau' 'i ha poulu, kamata 'aki 'a e meleni', pea hoko 'a e 'uto', pea hopa pea fai pehee ai pe.
2. Afuhi e niu vau' 'i 'olunga.
3. Tatau hifo 'a e hu'a lemani'.
4. Tuku ki he 'aisi mokomoko' 'I ha miniti 'e 20, pea toki fakapoulu mai ki he ma'u me'atokoni'.
5. 'E lava pe 'o fetongi 'aki 'a e hu'a lemani' ha niu tatau, pea tanaki pe mo ha ngaahi fua'i'akau kehekehe.

TOTAL POT HOPA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fo'i hopa 'e 6 'osi fohi
- Ipu vai 'e 4
- Kapakau'i moa ½ kg
- Lau'ikapisi siaina 'e 8 'osi fufulu pe 'o 'ikai hifi
- Onioni lahi 'e 1, hifihifi loloa
- Temata 'e 2, hifi fuopotopoto pe (slice)
- Niu tatau, ipu 'e 2

Ngaahi me'a 'e ala tanaki 'o kapau 'e ma'u

- Polo fifisi 'e 2, hifi iiki 'aupito
- Kaloti 'e 2, hifi lalahi

NGAUÉ KE FAÍ

1. Fa'oaki e hopa' ki he kulo'.
2. Hoko hifo ki ai 'a e kapakau'i moa'
3. 'Ai ki ai mo e vai pea tu'u ki he sitou' 'o haka.
4. Ko 'ene kamata moho pe, pea hili hifo 'i 'olunga 'a e kapisí', onioni' mo e temata', pea lingi hifo 'a e niu ki ai.
5. Tapuni'i 'o haka ke moho 'a e vesitapolo' mo e niu'.
6. 'E lava pe 'o tanaki atu 'a e polo fifisi mo e kaloti' 'I he sitepu fika 4 'o kapau 'e fiema'u.
7. Tatau'i ki ai ha hu'a lemani pea hiko leva.

INU HU'AKAU SIAINE



ME'A KE NGAOHI 'AKI:

- Siaine momoho 'e 4, o'i pe laiki
- Puha Hu'akau 'e 1

'Ngaahi me'a 'e ala tanaki':

- Sepuni ti vanilla 'e 1
- Sepuni ti sinamoni efuefu 'e 1

NGAUE KE FAI

1. Fakataha'i e siaine' mo e hu'akau' ki ha sioki.
2. Ngaue'aki ha me'a ta fua'imoa uaea (whisk) ke taa'i ke movete 'a e siaine' 'I he hu'akau'.
3. Fakahu ki he 'aisi mokomoko' 'I ha miniti 'e 20.
4. To'o mai 'o lingi ki ha ngaahi ipu 'I he'ene kei mokomoko'.
5. 'E lava pe 'o tanaki ki ai ha ni'ihi 'o e ngaahi me'a tanaki mai'.

INU SIAINE KIUKAMIPAA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Siaine momoho 'e 4, o'i pe laiki
- Kiukamipaa 'e 1, fufulu ke ma'a pea tama 'aki 'a e mata-loloa, kau ai pe mo e kili 'o e kiukamipaa'
- Puha hu'akau 'e 1

Ngaahi me'a 'e ala tanaki':

- Sepuni ti vanila 'e 1
- Sepuni ti sinamoni efuefu 'e 1
- Ipu lesi pe mango 'e 1 ke fetongi 'aki e kiukamipaa'

NGAUE KE FAI

1. Fakataha'i e siaine', kiukamipaa mo e hu'akau' ki ha sioki.
2. Ngaue'aki ha me'a ta fua'imoa uaea (whisk) ke taa'i ke movete 'a e siaine' 'I he hu'akau'.
3. Fakahu ki he 'aisi mokomoko' 'I ha miniti 'e 20.
4. To'o mai 'o lingi ki ha ngaahi ipu 'I he'ene kei mokomoko'.
5. 'E lava pe 'o tanaki ki ai ha ni'ihii 'o e ngaahi me'a tanaki mai'.



KAPISI

Recipe



PATA KAPISI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kapisi 'e 1, hifihifi lātahi
- Ipu vai 'e 4
- Pinati, ipu 'e 1 'osi tuki ke momo iiki pe efuefu
- Lolo 'olive pe lolo niu, 1/3 ipu
- Hu'a lemani, 1/3 ipu

Ngaahi me'a 'e ala tanaki 'o kapau

'e ma'u:

- Polo fifisi 'e 2, hifi iiki 'aupito
- Kale, sepuni ti 'e 1
- Parsley, sepuni lahi 'e 1 'osi hifi iiki 'aupito

NGAUE KE FAI

1. 'Ai e kapisi mo e vai ki ha kulo 'o haka e kapisi ke moho lelei
2. To'o e kapisi mei he vai 'o unu ki ha vai momoko & Ngaue'aki ho nima' ke tatau e kapisi ke maha e vai
3. Hifihifi e kapisi kuo tatau' ke momo iiki 'aupito
4. Tanaki ki ha poulu, pea 'ai ki ai mo e pinati, hu'a lemani' pea mo lolo 'olive'
5. Heu ke maheu (Kapau 'oku 'i ai ha pelenitaa (blender pe food processor), pea taa'i ai ke molemole)
6. Tanaki atu ki ai ha ni'ihii 'o e me'a tanaki' 'o fakatatau ki ho'o fiema'u.
7. Ko e fotunga totonu 'o e Pata Kapisi' 'e molemole pe 'o hangee ha pata pe pinati pata'.
8. Ngaue'aki ke vali 'aki 'a e ma pakupaku, manioke fakapaku, tousi, pe ha me'atokoni matu'u.
9. Fa'o 'a e toenga' ki ha poulu 'o tuku ki he 'aisi mokomoko' ki hano toe ngaue'aki 'amui.

SALATI KAPISI KAPAİKA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kapisi si'isi'i 'e 1, tofi fa lalahi pe
- Ipu vai 'e 2
- Kapaika 'e 1, sivi 'o to'o 'a e huhu'a' pea laiki e kakano'
- Ipu niu vau momo iiki 'e 1
- Temata 'e 2, hifihifi tapafaa iiki
- Kiukamipaa 'e 1, hifihifi tapafaa iiki
- Onioni 'e 1, hifihifi tapafaa iiki
- Ipu hu'a lemani 'e 1

NGAUĒ KE FAĪ

1. Ai e ngaahi konga kapisi mo e vai ki ha kulo 'o haka e kapisi ke moho 'ikai havehave. Tokanga ke 'oua 'e movete.
2. Hiko mai e ngaahi konga kapisi 'o tuku ke mokomoko pea mo maha atu 'a e vai'.
3. Hifihifi manifinifi mo loloa, 'o tanaki ki ha poulu.
4. Tanaki ki ai 'a e kakano'l kapaika', niu vau', temata', kiukamipaa mo e onioni'.
5. Fulifulihi 'aki ha huhu.
6. Tanaki ki ai 'a e hu'a lemani' pea fulifulihi ke fefiohi mo e kapisi'.
7. 'Ai ki ha poulu 'o ma'u 'aki ha konga me'akai.

TOTAL POT KAPISI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fo'i talo pe manioke 'e 4, tele pe fohi pea tongitongi lalahi
- Ipu vai 'e 4
- Pulu pe Moa, ½ kg, hifihifi lalahi pe
- Kapisi 'e 1, tofi lalahi kongokonga 'e 4-6
- Onioni lahi 'e 1, hifihifi loloa
- Temata 'e 2 hifi fuopotopoto pe (slice)
- Ipu niu tatau 'e 2

Ngaahi me'a 'e ala tanaki 'o kapau 'e ma'u

- Polo fifisi 'e 2, hifi iiki 'aupito
- Kaloti 'e 2, hifi lalahi

NGAUE KE FAI

1. Fa'oaki e me'akai (manioke pe talo) ki he kulo'.
2. Hoko hifo ki ai 'a e pulu' pe moa'
3. 'Ai ki ai mo e vai pea tu'u ki he sitou' 'o haka.
4. Ko 'ene kamata moho pe, pea hili hifo 'I 'olunga 'a e kapisi', onioni mo e temata', pea lingi hifo 'a e niu ki ai.
5. Tapuni'i 'o haka ke moho 'a e vesitapolo' mo e niu'.
6. 'E lava pe 'o tanaki atu 'a e polo fifisi mo e kaloti' 'I he sitepu fika 4 'o kapau 'e fiema'u.
7. Tatau'i ki ai ha hu'a lemani pea hiko leva.

COLESLAW KAPISI FAINAA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kاپisi 'e 1, tofi 4 lalahi pe
- Ipu vai 'e 3
- Onioni 'e 1, hifi manifi mo loloa
- Kapa faina pe faina 'e 1, momosi pe tama mata-iiki
- Huhu'a 'o e fainaa
- Kaloti 'e 1. tama mata-loloa
- ½ ipu hu'a lemani
- ½ ipu kongokonga faina lalahi (slice)
- Parsley

NGAUE KE FAI

1. 'Ai e ngaahi konga kاپisi mo e vai ki ha kulo 'o haka e kاپisi ke moho 'ikai havehave. (Tokanga ke 'oua 'e movete).
2. Hiko mai e ngaahi konga kاپisi 'o tuku ke mokomoko pea mo maha atu 'a e vai'.
3. Hifihifi manifinifi mo loloa, 'o tanaki ki ha poulu.
4. Tanaki ki ai 'a e onioni, fainaa momosi, hu'a fainaa mo e kaloti.
5. Fulifulihi 'aki ha huhu.
6. Tanaki ki ai 'a e hu'a lemani' pea fulifulihi ke fefiohi mo e kاپisi'.
7. 'Ai ki ha poulu pea teuteu'i 'aki 'a e ngaahi kongokonga fainaa mo e parsley.



Manioke

Recipe



KEKE MANIOKE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Manioke moho 'e 4, laiki pe o'i '1 he'ene kei vela' pea tuku ke mokomoko
- ½ ipu la'i kaloni pe parsley kuo 'osi hifihifi iiki
- ¼ ipu maho'a
- Fua'imoa 'e 2
- Ipu lolo 'olive pe niu 'e 2
- ¼ ipu maho'a, 'ai ki ha peleti ke ngaue'aki

NGAUE KE FAI

1. Fakataha'i e manioke', lau'i kaloni' /parsley, maho'a'a' mo e fua'imoa' ki ha poulu.
2. Ngaue'aki ha sepuni 'o heu ke fefiohi.
3. Fakalili e lolo' 'i ha kulo loloto
4. Ngaue'aki ha sepuni ke tata mai e manioke' ki he peleti maho'a'a
5. To'o mai 'aki ho nima' 'o fakafuopotopoto'i ke hange ha ngaahi fo'i pulu'.
6. Ko 'ene lili pe 'a e lolo' pea laku ki ai e ngaahi fo'i pulu manioke.
7. Fakapaku ke melomelo lelei.
8. Hiko ki ha savieti, pe pepa ta'okeke (baking paper).

PAI MANIOKE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Ipu manioke tama 'e 4, tatau ke to'o e sitaasi'.
- Fua'imoa 'e 2, ta ke movete
- ½ ipu maho'a
- ½ ipu suka
- Sepuni pata lahi 'e 1

Fakafonu 'aki 'a e:

- Kapa fainaa 'e 1
- ½ ipu parsley
- Ipu siisi (cheese) 'e 1

NGAU E KE FAI

1. Fakataha'i e manioke', fua'imoa', maho'a'a' mo e suka'.
2. Teuteu'i mai ha tisi pe kapa ke ta'o ai e pai', vali 'aki 'a e pata'.
3. Lingi ki ai e manioke' 'o folahi pea lomi ke ma'opo'opo e faliki' mo e tafatafa'aki 'o e kapa'.
4. Heu fakataha e fainaa mo e parsley pea lingi hifo ki he manioke'.
5. Afuhi hifo 'a e siisi'.
6. Fakahu ki he 'ovani' 'o ta'o ai ha miniti 'e 30.

HALALUTU



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Ipu vai 'e 2
- ½ ipu totoka'i manioke
- ½ ipu vai
- Ipu 'e 1, niu tatau pe hu'akau
- Siaine momoho 'e 2, tofitofi

NGAUE KE FAÍ

1. Fakalili e ipu vai 'e 2 'i ha kulo.
2. Taa'i fakataha e totoka'i manioke mo e ½ ipu vai' ke movete.
3. Tanaki ki he vai lili mo heuheu pe ke movete.
4. Tuku ai ke lili.
5. Lingi ki ha poulu 'e 2 pea taki ½ ipu niu pe hu'akau.
6. Tanaki ki ai e fo'i siaine momoho kuo tofitofi ko hono fakamelie, pea heu.

MANIOKE TEMPURA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Ipu vai 'aisi 'e 1
- Fua'imoa 'e 1 pe 3
- Mahoa'a 'e 1
- ½ ipu lolo 'olive pe niu
- Manioke moho, 'osi mokomoko 'e 4, tofitofi loloa

NGAUE KE FAÍ

1. Fakataha'i e vai', fua'imoa' mo e mahoa'a' ki ha poulu. Ngaue'aki ha me'a ta fua'imoa uaea (whisk) ke taa'i 'aki ke movete.
2. Fakalili e lolo' 'l he fakapaku'.
3. Unu e ngaahi kongokonga manioke' ki he mahoa'a' pea fakapaku ke melomelo.
4. Hiko ki ha savieti, pe pepa ta'okeke (baking paper).



La'ipele

Recipe

PELE TAKAI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fua'imoa 'e 4, fahi ki ha poulu 'o taa 'aki ha huhu ke movete
- La'i pele 'e 6 – 8, ma'a 'ikai ke hifi
- Lolo 'olive pe niu, 2 tbsp
- La'i kاپisi siaina / spinach, lpu 'e 1, hifi loloa pea haka ke moho
- Kapa tuna pe kapa ika 'e 1, to'o e huhu'a' pea laiki e kakano'
- Fo'i polo fifisi 'e 1, hifihifi iiki
- Onioni 'e 1, hifihifi iiki

Ngaahi me'a 'e ala tanaki 'o kapau 'e ma'u:

- Kaloti 'e 1, hifi loloa
- Lau'i onioni tonga
- ('E lava heni ha fo'i Pele Takai 'e 2)

NGAUE KE FAI

1. 'Ai e lolo ki ha fakapaku pea tuku ke mafana.
2. Unu e la'ipele' ki he fua'imoa' 'o faliki 'aki e fakapaku. (Ngaue'aki ha la'ipele 'e 3 pe 4)
3. Toe lingi hifo pe ha kongā 'o e fua'imoa' ki he la'ipele'.
4. Ngaue'aki 'a e me'a fulihi fua'imoa' ke lolo 'aki e la'ipele ke ma'opo, pea tuku ai ke moho e fua'imoa'.
5. Ko 'ene moho pe pea fulihi hake 'a e tafa'aki e taha'. Hiko ki ha peleti.
6. Ngaue'aki 'a e toenga fua'imoa' mo e toenga la'ipele' ke lava ha toe hikinga 'e taha.
7. 'Ai e pele-fua'imoa ki ha peleti pea folahi ai e lau'ikapisi'.
8. 'Ai ki ai mo e vaeua 'o e kapa tuna' pe kapaika', pea afuhi hifo ki ai mo e fo'i polo fifisi'.
9. Takai'i ke ma'opo pea kofu'i 'aki ha foila milemila (cellophane) ke ma'u.
10. Tuku ki he 'aisi mokomoko' 'i ha houa 'e 1.
11. Toki to'o mai 'o tofitofi ki he ma'u me'atokoni'.

SUSHI PELE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fua'imoa 'e 4, fahi ki ha ipu 'o ta ke movete
- Lolo 'olive pe niu, 2 tbs
- La'ipele 'e 6 – 8, kuo 'osi unu fakamae 'I ha vai lili
- Temata 'e 1, hifihifi tapafa

NGAU'E KE FAI

1. Tu'u e fakapaku pea 'ai ki ai e lolo ke mafana.
2. Lingi ki ai e vaeua 'o e fo'imoa' pea le'ele'ei ke kakato mo moho.
3. Fulihi ke moho e fa'ahi e taha' pea hiko.
4. Toe fai pehee ke lava ha sushi 'e 2.
5. Folahi e fo'imoa (sushi) kuo fakapaku 'I ha peleti.
6. Faliki 'aki ha la'i pele 'e 3 pe 4.
7. Lingi e lemani ki he temata 'o heu pea 'ai leva e temata ki he la'ipele
8. Takai'i leva e fua'imoa (sushi) 'o tuku ki ha tisi.
9. Toe fai pehee ki he sushi hono 2.
10. Hili ki ha peleti, pea tofi'I vaeua malie pe ke 'asi lelei hake 'a e kakano'.

PELE & KAPISI TAKAI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- La'i pele 'e 12 'osi fufulu pe 'o tuku kakato 'ikai ke hifi
- La'i kapisi fua 'e 6 'osi fufulu pe 'o tuku kakato 'ikai ke hifi
- Vai lili 'l ha kulo 'e 1, 'e lava pe 'o tanaki ki ai ha kaliki ke fakanamulelei 'aki
- Kapapulu 'e 1
- Onioni 'e 1, hifihifi loloa
- Ipu niu tatau 'e 2
- Temata 'e 1

NGAU'E KE FAI

1. Unu tahataha e la'ipele ki he vai lili ke fakamae 'a e la'ipele.
2. Hiko 'o tanaki ki ha peleti.
3. Fai tatau ki he la'i kapisi'.
4. Folahi lelei ha la'ipele 'e 1, pea 'ai hifo mo e taha ke na loua.
5. Tata ki ai ha me'i kapapulu pea afuhi hifo ki ai mo e onioni moe temata.
6. Takai'i pea kofukofu 'a e kapapulu' 'aki 'a e la'ipele'.
7. Lingi hifo e niu ki he tisi pea tuku hifo kiai e pele/kapisi takai.
8. Fa'o leva e tisi ke ta'o 'i he 'ovani
9. Fai pehee ke 'osi e la'ipele, pea pehee foki ki he kapisi.
10. Fokotu'utu'u kotoa pe ki he loto tisi. 'E lava ha fo'i kofukofu 'e 12 nai.
11. To e lingilingi hifo ki ai e niu tatau.
12. Tuku ki he 'ovani' ke ta'o ai 'l hainiti 'e 10 ki he 20 kae 'oua kuo moho e niu.
13. Hiko mai 'o tatau ki ai ha hu'a lemani 'o kapau 'e fiema'u.



KUMALA

Recipe



PETISI KUMALA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kumala 'e 2, haka ke moho pea o'i ke momo iiki
- Ipu ika e 1, haka ke moho pea momosi
- Onioni 'e 1, hifihifi iiki
- ¼ ipu maho'a
- ½ ipu 'o ha fa'ahinga lau'i'akau lanumata kuo hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni).
- Fua'imoa 'e 2, 'ai ki ha ipu 'o taa 'aki ha huhu ke movete
- ¼ ipu maho'a, 'ai ki ha poulu ke ngaue'aki
- Lolo 'olive pe niu

NGAUE KE FAI

1. 'Ai ki ha poulu 'a e kumala', pea tanaki ki ai 'a e ika, onioni, maho'a, lau'i'akau mo e fua'imoa.
2. Ngaue'aki ha huhu 'o heu ke fefiohi.
3. Fakafuo
4. 'Ai ha maho'a ki ho la'inima'.
5. Ngaue'aki ha sepuni 'o to'o mai 'aki ha konga 'o e kumala' ki ho la'inima'
6. Fakafuopotopoto'i pea 'osi pea lomilomi ke lafalafa hange ha petisi' (patties). Ko hono manifinifi' ke meimei hange pe ko e la'ikeke' kae meimei 'inisi pe 'e 3 pe 4.
7. 'Ai e lolo' ki ha fakapaku 'o tu'u ke mafana fe'unga.
8. Fakapaku ai e petisi' ke melomelo.
9. Hiko pea ma'u 'aki ia ha salati vesitapolo.

KALE KUMALA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kumala 'e 2, tele/ tofi tapafa/ pea haka ke moho vaeua (half-cook).
- 1/3 ipu lolo
- Kaliki kakato 'e 1, 'au'au 'o tuki
- Tumuliki (enga) lahi 'e 2, 'au'au 'o tuki
- Onioni lahi 'e 1, hifi tapafaa
- Ha fa'ahinga sipaisi ngaahi kale pe (cloves, aniseed, mustard, polo), pea ka 'ikai pea ngaue'aki pe ha peketi kale.
- Ipu niu taufua 'e 2
- Ipu vai 'e 1
- Ipu kumala 'e 2 'osi fufulu pea hifi au iiki.
- Lemani 'e 1

NGAUE KE FAI

1. 'Ai e lolo ki ha kulo pea tu'u ki he sitou'.
2. Ko 'ene mafana pe pea tanaki ki ai 'a e kaliki, tumaliki, onioni pea heu ke molu.
3. Tanaki ki ai 'a e sipaisi' mo e kale'.
4. Heu taimi nounou pe pea tanaki ki ai 'a e niu' mo e vai'.
5. Tapuni'i ke lili. Ko 'ene lili pe pea lingi ki ai 'a e kumala'. Fulihi ma'ama'a pe ke ma'u 'e he huhua'i kale' 'a e kumala', pea tapuni 'o haka ke moho.
6. Ko 'ene moho pe 'a e kumala' pea tanaki atu ki ai 'a e lau'i kumala', heu ke mafana 'a e lau'ikumala.
7. Tapuni'i 'o haka miniti pe 'e 2 pea tamate'i.
8. Heu ki he peleti' pea tatau ki ai ha fo'i lemani.

KUMALA O'I



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kumala 'e 2, haka ke moho pea o'i ke momo iiki.
- ½ ipu niu taufua.
- Hu'alemani 'e 1.
- ½ ipu 'o ha fa'ahinga lau'i'akau lanumata pe kuo 'osi hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni).

NGAUE KE FA'I

1. Tanaki kotoa ki ha poulu pea ngaue'aki ha huhu ke heu ke fefiohi, kae 'ikai ke momomomo.
2. 'Ai ki ha peleti pea ma'u 'aki ia ha kiki pe lau'i'akau kuo moho.

SALATI KUMALA



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Kumala 'e 2, tele pea haka ke moho, hiko pea tuku ke mokomoko pea tofitofi tapafaa
- Fua'imoa moho 8
- ½ ipu 'o fa'ahinga lau'i'akau lanumata kuo 'osi hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni).
- ½ – 1 ipu niu taufua
- ¼ ipu vai polo pe lemani

NGAUE KE FAI

1. Ai e kumala' ki ha poulu.
2. Tofitofi lalahi pe 'a e fua'imoa moho' ki ai.
3. Tanaki kai 'a e lau'i'akau'.
4. Tanaki ki ai 'a e niu taufua' pea ngaue'aki ha huhu ke fulifulihi'aki 'a e kumala', 'oua 'e heu lahi na'a lailai 'a e kumala'.
5. Lingilingi ki ai 'a e vaipolo' pea fulihi 'aki 'a e huhu'.



Talo

Recipe



KATO LU



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Lau'i lu 'e 30
- Kapapulu 'aunisi 12
- Onioni 'e 1, hifi tapafa
- Temata 'e 4, hifi tapafa
- Ipu niu taufua 'e 2

NGAUE KE FAI

1. Folahi 'a e lau'ilu 'e 3, 'ikai ke fehilihili'i kae fakaloloa.
2. 'Ai ha sepuni kapapulu 'e 1 ki lotomalie, mo ha onioni mo e temata.
3. Takai 'a e lau'ilu 'o hange ko e anga hono takai 'o ha susi'.
4. Fakataha'i hake 'a e ongo mui'i me'a' 'o nono'o hange' hano fa'u 'o ha ki'i kato'.
5. Fai pehee pe ke 'osi e lau'ilu'.
6. Fakalili e niu taufua' 'I ha kulo pea 'ai ki ai 'a e fanga ki'i kato lu'.
7. Tapuni'i 'o hakahaka ke moho.

TALO VAUVAU REPICE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Talo futuna 'e 2 'osi tele, pea fahi ua fakaloloa
- ½ ipu niu taufua
- ½ ipu ika kuo 'osi momosi
- ½ ipu 'i ha fa'ahinga la'i'akau lanu mata kuo 'osi hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni)
- Niu taufua ipu 'e 1
- Ipu vai 'e 1

NGAUE KE FAI

1. Ngaue'aki ha sepuni 'o vauvau mai e kakano'i talo' kae fakatoe hange ha ki'i vaka' 'a e toenga 'o e talo'.
2. Tanaki e talo kuo vauvau' ki he poulu.
3. Tanaki ki ai 'a e niu', ika', la'i'akau lanumata'
4. Heu ke fefiohi pea fakafonu fakafoki ki he "nge'esi" talo.
5. 'Ai e talo' ki ha kulo, pea lilingi ki ai 'a e niu' mo e vai' kae 'oua 'e ma'olunga hake 'l he talo.
6. Tu'u ki he sitou' 'o haka ke moho. Kapau 'e maha hifo e vai' kuo te'eki ke moho pea tanaki atu pe ha vai kae'oua ke moho.



NGOU'A RECIPE



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Boiled taro leaves
- 1 cup tapioca starch
- Pot of boiling water

NGAU'E KE FAÍ

1. Mix 2 cups of mashed taro leaves with 1 cup tapioca starch and whisk until smooth.
2. Place an open plastic bag in a bowl of water and scoop 1 large spoonful of the mixture into the bag. Tie the bag securely.
3. Place the bags into boiling water, cover the pot, and cook until the mixture is firm (test with a toothpick).

TALO VOVO



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fo'i talo 'e 3 'osi haka ke moho pea o'i ke momo iiki
- Niu taufua sepuni lahi 'e 1
- Ika Ipu 'e 1 'osi haka ke moho pea momosi
- Hu'a lemani Sepuni 'e 2
- Onioni 'osi hifihifi iiki

Ngaahi me'a 'e ala toe tanaki:

- Parsley pe lau'ionioni, sepuni ti 'e 2 'osi hifihifi iiki

DIRECTIONS

1. Fakataha'i kotoa ki ha poulu.
2. Heu ke fefiohi lelei 'a e fakatahataha pea ma'opo'opo
3. Ngaue'aki ho nima ka fakafuopotopoto 'o tanaki ki ha peleti.
4. Teuteu'i 'aki ha ki'i fo'i temata pea kuo mauu leva ki he ma'u me'atokoni'.

PETISI TALO



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Fo'i talo 'e 2 'osi haka ke moho pea o'i ke momo iiki
- Ipu ika 'e 1 'osi haka ke moho pea momosi
- Onioni 'e 1 'osi hifihifi iiki
- ¼ ipu mahoa'a
- ½ ipu 'o ha fa'ahinga lau'i'akau lanumata kuo 'osi hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni)
- Fua'imoa 'e 2, 'ai ki ha ipu 'o taa 'aki ha huhu ke movete
- ¼ ipu mahoa'a, 'ai ki ha poulu ke ngaue'aki
- Lolo 'olive pe niu

NGAUE KE FAI

1. 'Ai ki ha poulu 'a e talo', pea tanaki ki ai 'a e ika, onioni, mahoa'a, la'u'i'akau mo e fua'imoa.
2. Ngaue'aki ha huhu 'o heu ke fefiohi.
Fakafuo
3. 'Ai ha mahoa'a ki ho la'inima'.
4. Ngaue'aki ha sepuni 'o to'o mai 'aki ha konga 'o e talo' ki ho la'inima'
5. Fakafuopotopoto'i pea 'osi pea lomilomi ke lafalafa hange ha petisi' (patties). Ko hono manifinifi' ke meimei hange pe ko e la'ikeke' kae meimei 'inisi pe 'e 3 pe 4.
6. 'Ai e lolo' ki ha fakapaku 'o tu'u ke mafana fe'unga.
7. Fakapaku ai e petisi' ke melomelo.
8. Hiko pea ma'u 'aki ia ha salati vesitapolo.

LASAANIA TALO



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Talo Tonga 'e 2, tele pea hifi manifinifi (silaisi/slice)
- Konga ika ¼ kg, hifihifi manifi
- Pata pe lesi momoho 'e, tele pea hifi manifi tatau mo e talo
- Onioni 'e 2, hifi manifi fuopotopoto
- Ipu niu taufua 'e 3

Naunau:

- Kapa pe tisi ta'o 'ovani
- Muka'i fusi pe loufusi kuo aangaki'i
- Foila

NGAUE KE FAI

1. Faliki e tisi 'aki e foila' pea hoko ki ai 'a e loufusi kae fakatoe ki he tafa'aki' ke tali kofu 'aki.
2. Faliki 'aki 'a e talo Tonga' ke ma'opo'opo.
3. Hoko ki ai 'a e ika', faliki manifi kae ma'opo'opo.
4. Hoko ki ai 'a e onioni pea fai tatau ki he lesi pe pata'.
5. Lingi hifo 'a e niu taufua'.
6. Toe faliki 'a e talo, ika, onioni, lesi/pata pea lingi e niu.
7. Kapau 'e lava ha toe 'otu (layer) pea toe 'ai pe 'a e talo, ika, onioni, lesi/pata pea lingi e niu.
8. Kofu'i hifo mei 'olunga 'aki 'a e loufusi' pea hoko 'a e foila'.
9. Ki'i tata'o pe lomi hifo pe ke ma'opo'opo lelei mo ma'u.
10. Ta'o 'i ha miniti 'e 20 'I he 'ovani' pe ko e 'umu'.



‘Ufi

Recipe



UFI SUPO



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- 'Ufilei Fie 'Ufi 'e 1, tele pea tofitofi lalahi
- Hina, kumala pe kaloti 'e 2, tele pea tofitofi lalahi
- Celery 'e 1, tofi iiki kotoa 'a e lau mo e kau
- Ha lau 'i'akau fakanamulelei (herbs) hange koe lau 'i kaloni pe parsley pe basil pe onioni Tonga
- Kapakau 'i moa 'e 3 pe 4
- Ipu vai 'e 4 pe 5
- ½ ipu niu taufua
- Lolo 'olive, sepuni lahi 'e 2
- Kaliki 'e 1, 'au 'au 'o tuki
- Onioni 'e 1, tofitofi tapa fa
- ½ ipu niu taufua

NGAUE KE FAI

Naunau:

1. Blender

Ngaahi me'a 'e ala tanaki':

1. Sinisaa 'e 1, 'au 'au 'o laiki
 2. Tumuliki 'e 1, 'au 'au 'o laiki
 3. Aniseed 'e 1
-
1. Fa'oaki kotoa 'a e 'ufi, hina, lau 'i'akau, kapakau 'i moa mo e ipu vai ki ha kulo.
 2. Hakahaka ke moho lelei.
 3. Hiko e kapakau 'i moa' ki tu'a kae ngaue'aki 'a e stick mixer pe blender ke momosi kotoa ae toenga. Ngaue'aki pe 'a e vaihaka'. 'E sai kapau 'e ohu ki tu'a ha konga 'o e vai' pea toki tanaki mamalie pe. Ko e taumu'a' ke fatu 'a e supo' 'o hange ha (chowder).
 4. Tanaki atu ki ai 'a e ½ ipu niu taufua' pea tu'u ki he sitou' ke lilitili. Kapau 'oku 'i ai ha aniseed pea tanaki he taimi ko 'eni'. Heu ma'u pe ke 'oua 'e paku, koloa ke moho e niu'.
 5. Ohu ki ha bowl 'ai'anga supo pea lilingi hifo ki ai hano me'i niu taufua ke ma'u 'aki.
 6. Teuteu 'i 'aki ha lau 'i celery.

LO'I 'UFI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Lau' i lu 'e 5 pe 6
- 'Ufi 'e 1, tele pea tofi iiki (slice)
- Onioni 'e 1, hifi fuopotopoto
- Temata 'e 2, hifi fuopotopoto
- ½ kg ika, hifi manifinifi
- Ipu niu taufua 'e 1

NGAUÉ KE FAÍ

1. Faliki e foila' 'aki 'a e lau'ilu'
2. Faliki 'a e lau'ilu 'aki 'a e 'ufi
3. Hoko hifo ai pe 'a e ika, temata' mo e onioni'.
4. Lilingi hifo ai 'a e niu' pea kofukofu 'o ta'o.

KALE UFI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- Moa 1 kg, to'o e kili' 'o hifihifi.
- Kaloti 'e 2, tofi tapafa
- Onioni 'e 1, tofi tapafa
- ½ peketi kale
- 'Ufi 'e 1, moho pea tofitofi

NGAUE KE FAÍ

1. Haka 'a e moa', onioni' mo e kaloti' ke moho.
2. Tanaki ki ai 'a e kale' pea hakahaka.
3. Tanaki atu 'a e 'ufi' pea haka ha miniti 'e 4 ki he 5.
4. Hiko.

SALATI 'UFI



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- 'Ufi 'e 2, tele pea haka ke moho, hiko pea tuku ke mokomoko pea tofitofi tapafaa.
- Fua'imoa moho 'e 8
- ½ ipu 'o ha fa'ahinga lau'i'akau lanumata kuo 'osi hifihifi iiki hange koe (onioni Tonga, parsley pe kaloni).
- ½ – 1 ipu niu taufua
- ¼ ipu vai polo pe lemani

NGAUE KE FAI

1. 'Ai e 'ufi' ki ha poulu.
2. Tofitofi lalahi pe 'a e fua'imoa moho' ki ai.
3. Tanaki kiai 'a e lau'iakau'.
4. Tanaki ki ai 'a e niu taufua' pea ngaue'aki ha huhu ke fulifulihi'aki 'a e 'ufi', 'oua 'e heu lahi na'a lailai 'a e 'ufi'.
5. Lingilingi ki ai 'a e vaipolo' pea fulihi 'aki 'a e huhu' ke maheu.

'UFI FRITTERS



ME'A KE NGAOHI 'AKI

- 'Ufi moho 'e 1, tama pe o'i
- Fua'imoa 'e 2, taa'i ke movete
- Sepuni mahoa'a lalahi 'e 2
- Ha fa'ahinga lau'i'akau fakanamulelei (herbs) hange koe lau'i kaloni pe parsley pe basil pe onioni Tonga, hifi iiki.
- Vaipolo pe lemani ke fakaifofo 'aki
- Lolo 'olive

NGAUE KE FAI

1. Fakataha'i 'a e 'ufi, fua'imoa mo e mahoa'a' mo e lau'i'akau' ki ha poulu.
2. Heu ke fefiohi lelei mo ma'opo'opo.
3. Tanaki ki ai 'a e vaipolo' pe lemani 'o Kapau 'e fiema'u.
4. Ngaue'aki ha sepuni 'o heu ki he fakapaku' pea fakafuo ai.
5. Fakapaku ke melomelo lelei.
6. Teuteu'i 'aki ha temata, kiukamipaa pe ko ha vesitapolo kehe.

Ko ha Fakamālō Loto 'Aufuato

Ko e feime'atokoni 'oku 'ikai ko ha founa teuteu pē 'o e me'akai— ka ko ha founa ia hono vahevahe 'o e 'ofá, tukufakaholó, mo e manatú. Ko e malava foki 'a e tohi feime'atokoni ko 'eni ko e anga'ofa 'a e ongo feime'atokoni taleniti'ia 'o vahevahe mai 'e na ngaahi founa feime'atokoni mahu'inga, 'o takitaha fakahaa'i mai ai 'a 'etau 'ulungaanga fakafonua, famili, mo e manako fakatautaha.



Ki a Sela Latailakepa pe a mo Vao Langi (kuo ne mama'o atu)'a ia kuo na foaki 'ena 'ilo, moe mohu founa 'o fakahoko 'aki 'a hono fa'u 'o e tohi fakahinohino feime'atokoni ko'eni., 'Oku mau 'oatu 'a e fakamalo loto hounga'ia mo'oni. Na'e'ikai ngata pe 'i ho'o mo loto fiemalie ke vahevahe ho'o mo ngaahi founa feime'atokoni, ka kuo hanga foki 'e he ngaahi puipuitu'a 'o e founa feime'atokoni takitaha 'o 'ai ke makehe ange 'a e tohi fakahinohino feime'atokoni ko 'eni. 'E kei hokohoko atu pe 'a hono tanumaki 'e he ngaahi founa feime'atokoni ko 'eni 'a e loto hotau kakai peamo fakatahataha'i kinautolu'l hengaahi to'u tangata ka hoko mai.

'Oku mau loto foki ke to'o ha ki'i taimi ke fakalangilangi'i mo manatua si'i Vao Langi, kuo ne 'osi hiki atu. Neongo 'oku 'ikai ke to e teuteu'i 'e hono ongo nima ha me'atokoni, ka 'oku nofo 'ene 'ofa mo e tukufakaholo 'i he ki'i peleti me'atokoni kotoa pe kuo ne tuku mai ke tau muimui ai. Ko hono poto, loto mafana, mo e fakaiifofo 'o 'ene kuki, 'oku ne fakamanatu mai kiate kitautolu ko e me'akai ko e taha ia 'o e founa faka'ofa'ofa taha ke tau manatu melie 'aki.

'Oku tuku atu 'a e tohi ni ma'a kimoua —'i he 'ofa, hounga'ia, pea mo e tala'ofa he 'ikai ngalo ho'omo ngaahi tokoni kotoa pe.

'Oku mau fiefia 'aupito ke mau fakamalo'ia 'i he loto hounga'ia mo'oni ki he Pule'anga 'o 'Aositelelia 'i he fu'u tokoni ko eni ki hono fakapa'anga 'o e naunau ni.

'I he loto hounga'ia,

Tonga Health Promotion Foundation



TongaHealth

TONGA MO'UI LELEI , MO'UI FIEFIA