

Qakuqtaq haviqquuyaq



Niripkaiyuq
8nik inuknik



20
minitsinik
igayakhaq



- Haviqquuyaq
- Imaq
- Tariuq



1

4nik qallutinik imaqtigluu angiyuq utkuhik. Iliuraqlugu $\frac{1}{4}$ timut ayakhautimik tariuqmik.



8nik Quulitqiaq



2

Innirvik ikillugu qilamik imaq purririami. Purriqtigluu.



3

Malruunik qallutinik haviqquuyaqlugu.



4

Imaq haviqquuyaqlu purriqlugit.



2nik Malruuk Mikiyuq



5

Ingnikhiqlugu innirvik matulugu utkuhik.



6

Igalugu 20 minitsinik. Nipinnaittumik kapurautimut pilugu talvannga niriyaqhaq.

Ikayuutikhat



Takiyut haviqquuyat purriqhimayut qakuqtaq haviqquuyaq nakuutqianguyuq nirigiami qilaminuuaq igayakhanganit haviqquuyanit.



Haviqquuyaq paniupallaaqqat 20 minitsinik, iliuraqlugu $\frac{1}{4}$ qallutimik imaqmik. Imaqaqqat uutpat, kuviinarialik niritinnagu.

Una ikayuutikhaq piliurhimayuq kinauyanik aittuqtauplutik Aaniaqalliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhiknunit Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Marlungayuq Haviqquuyaq



1

**4nik qallutinik imaqtiglugu
angiyuq utkuhik.** Iliuraqlugu ¼
timut ayakhautimik tariuqmik.



Quulitqiaq



2

**Innirvik ikillugu qilamik imaq
purriiami.** Purriqtiglugu.



3

**Iliuraqlugu malruuknik
qallutinik takiyut marlungayuq
haviqquuyaqmik.**



4

**Imaq haviqquuyaqlu
purriqlugit.**



Malruuk Mikiyuq



5

**Ingnikhiqlugu innirvik
matulugu utkuhik.**



6

Igalugu 45 minitsinik.
Nipinnaittumik kapurautimut
pilugu talvannga niriyaqhaq.

Ikayuutikhat



Cajun-mik mamaqutimik iliuraqlugu, garlic
paniupayumiklu mamariyarnikluuniit
mamaqutinik mamarhigiami.

Una ikayuutikhaq piliurhimayuq
kinaayanik aittuqtauplutik
Aaniaqtailliniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhtikunnit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Ayurnaittut Paniupayut niqiliurut



Niripkaiyuq
hitamanik inuknik



15 minitsinik
igayakhaq

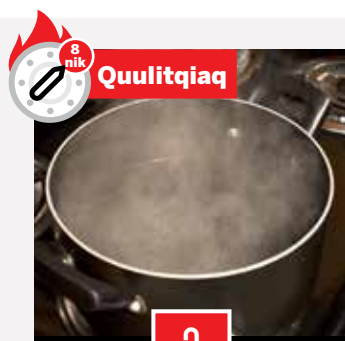


• Paniupayut niqiliurut
• Imaq tariyuq



1

Iliuraqlugu angiyuq
utkuhik 6nik qallutininik
imaqmik. Alliuraqlugu ¼
tiimut ayakhautimik
tariuqmik.



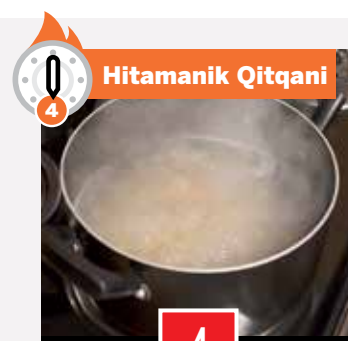
2

Innirvik ikillugu qilamik
imaq purriami.
Purriqtiqlugu.



3

Malruuknik qallutininik
paniupayumik
niqiliurutiliqlugu
ayakhaqlugulu.



4

Purriqtiqlugu. Innirvik
ikillugu qitqanut.
Igalugu 8nit 10 minitsinik.



5

Atauhiqmik niqiliurutimik
uuktuqlugu naunairiami
niriinalaqiyuq.



6

Aturlugu matua imaiyarutimikluuniit igatpat.



7

Iliuraqlugu
mamariyarnik
quviagilugulu!

Ikayuutikhat



Mikkait paniupayut niqiliurutit
qilaminuqaq igattaagtut.
4minitsimit 6minitsimut!



Iliuraqlugu ilakut niqiliuqtarnik
mikkarmik kuvittaagtumik
iggatmik nipinnaigiami
niglaqhiqviikni!

Una ikayuutikhaq piliurhimayug
kinauyarnik aittuqtauplutik
Aaniaqtalliniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhiknunit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Ayurnaittut Tumiitu Mamaqutauyuq Igayakhaq

Ihuarhaqhimayuq uumannga Basic Shelf Igavikhanit.



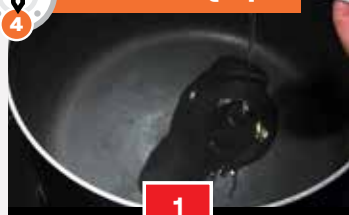
Niripkaiyuq
hitamanik inuknik



30 minitsinik igayakhaq

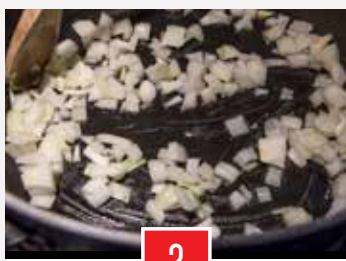


Hitamanik Qitqani



1

Uunaktiqlugu urhuq
muqpauyaliurvikmi qitqani
innirvik iliuraqlugu.



2

Ainaklugu igalugit
aqitkumik.



3

Tumiitumik iliuraqlugu,
timiitu mamaqutimik,
imaq, oregano-mik,
tariuq papakmiklu.

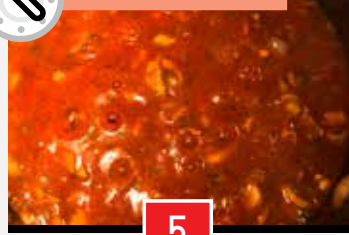


4

Aturuvit, iliuraqlugu
nunamit nauhimayunik
garlic paniupayumiklu.
Ayakharlugit.



Malruuk Mikiyuq



5

Purriqtiqlugu. Iknikhilugu.



6

Mikiumik matulugu
igalugu 25minitsinik.
Ayakharlugu malruiqtuqlugu.

Niqiliuqtakhat

- Atauhiqmik suutuutimut aluutimik kuvittaaqtumik iggatmik
- Atauhiqmik kipluqlugit ainakmik
- Atauhiqmik havigalikmit (796 mL) kipluqlugit tumiitunik
- (156 mL) tumiitumik mamaqutimik
- Nampanganik qallutimik imaqmik
- Malruuknik tiituutimut aluutinganik oregano-mik (aadlanikluuniit paniupayut mamaqutinik)
- Nampanganik tiituutimut aluutimik tariuq
- Napaa aluutinuaq papak

Iliuraqtaaqtallu

- Atauhiqmik qallutimik qiqumangittunik qiqumayunikluuniit nunamit nauhimayunik (kipluqhimayut carrots-nik, hungayaaqtunik papaknik, mushrooms-nik)
- Atauhiqmik tiituutimut aluutimik garlic paniupayumik
- 1 pautmik uutiaghimayumik avguuyaqhimayuq niqi piliugiami niqip imigahaanik

Ikayuutikhat



Tutqurlugu ilakunga mamaqut niglaumaniqmi taimaa atauhiqmi Santimi, qiqittiivikmiluuniit taimaa 6nik tatqirhiutinik.

Una ikayuutikhaq pilurhimayuq
kiinauyaniq aittuqtauplutik
Aaniaqtailliniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhitkunnit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Piluryakhimayuq Patiitut



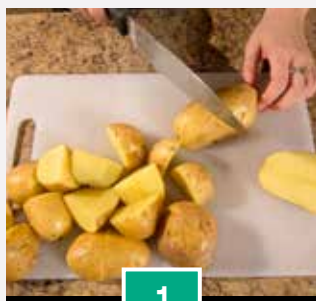
Niripkaiyuq
8-nik inuknik



30 minitsinik
igayakhaq

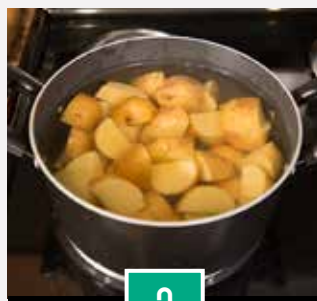


- Patiitunik
- Imaq
- Miluk
- Aqittut patat pataluuniit



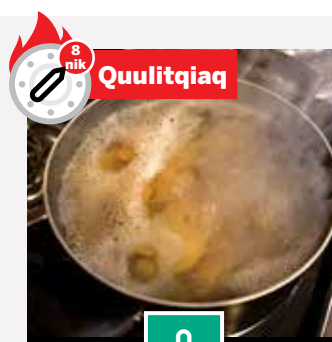
1

Halummaqlugit
8nik angiyut
patiitumik kipluqlugit
angivyaktumik.



2

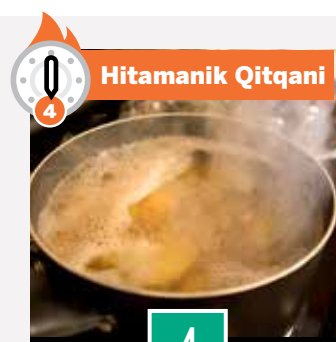
Iliuraqlugit patiitut
utkuhikmut
imaqtiqlugit.



8
minik
Quulitqiaq

3

Ikillugu innirvik qilamik
purriami. Purriqtiqlugu.



4
Hitamanik Qitqani

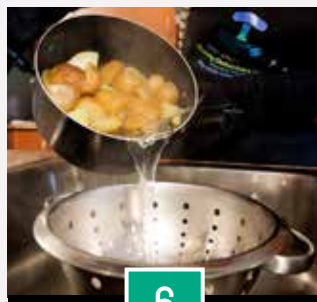
4

Innirvik ikillugu
qitqanut. Igalugu
20minitsinik.



5

Aturlugu kapurautimik
naunairiami aqittuqtut.
Aqingitpata
igahimmaaqlugit.



6

Iimaiyarlugu
atuqluni matunganik
imaiyarvikmikluuniit.



7

Iliuraqlugu malruuknik
suutuutimut
aluutinganik patamik.
Piluryaklugu atuqluni
kapurautimik patiitumut
piluryautimulluuniit.



8

Iliuraqlugu
nampanganic
qallutimik milukmik
imiraqmikluuniit.
Ayakhaqlugu.

Ikayuutikhat



Atauhiq angiyuq
patiitumik niripkaiyuq
atauhiqmut inukmik.



Iliuraqlugu garlic paniupayuq
mamaqutinikluuniit niriylumigiami.

Una ikayuutikhaq pilurhimayuq
kinaayanik aittuqtauplutik
Aaniaqtalliniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhikunnit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Pahikhimayut patiitut kipuqhimayut



Niripkaiyuq
8-nik inuknik



30 minitsinik
igayakhaq



- Patiitunik
- Kuvittaaqtuq iggat
- Tariuq



1

Uunakhilugu
pahikhiivik igagiami
425°F (220°C).



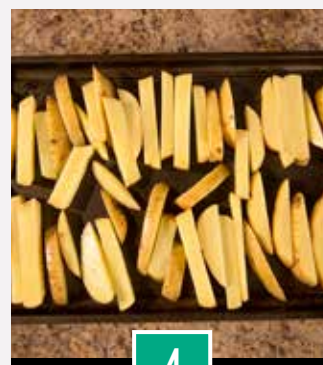
2

Halummaqlugit 8nik
angiyut patiitumik
kipluqlugit takhilugit.



3

Iliuraqlugu malruuknik
suutuutimut aluutininik
kuvittaaqtuq igganmik
Iliuraqlugu $\frac{1}{4}$ tiituumut
aluutimik tariuqmik.



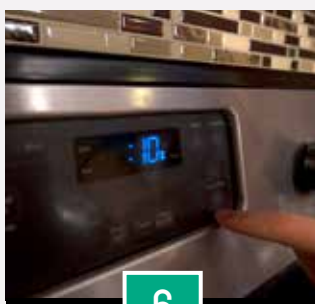
4

Iliuraqlugit kipluqlugit
pahikhiivikmut.



5

Igalugit 15 minitsimik
talvannga haallugit
aippaanga igagiami.



6

Igaffaarlugit
10 minitsinik.



7

Aturlugu kapurautimik aqigiami naunairiami.
Aqingitpata igahimmaaqlugu.

Broccoli Cauliflower-lu



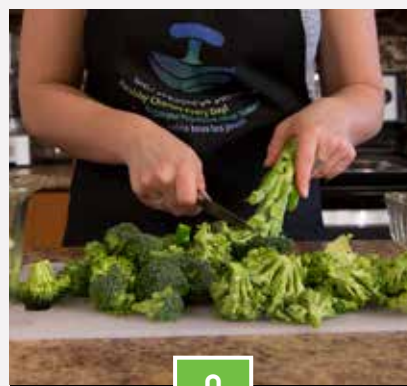
1

Imaqmut halummaqlugit broccoli cauliflower-luunniit.



2

Kipluqlugit uqauyangit auhimayullu.



3

Kipluqlugit nauligtut. Kipluqlugit nauligtut aadjikutariigiamiknik.

Ikayuutikhat



Ilaani putulik qitqani nauhinganit, humaangittuq.



Atauhiq broccoli niripkaiitaaqtuq hitamanut inuknut. Tamarmik niripkaidjut nampauyuq qallutimik.



Broccoli auligtuq humaangittuq nirigiami, kihimi nauhimalihaagtutut ingittuq hungayaarumi.



Broccoli cauliflower-lu vitamin C-qaqtut fibre-miklu. Vitamin C-nga timitit aulapkaininganut hakugiktita. Fibre ikayuqtaa niqit aulapkaigiami ayurnaittumik ingaluarnut.



4

Piiyarlugu kupluqlugit nunguvinganit.



5

Kipluqlugit nauhinganit nampanganik kipluqlugitlu.

Situamit niuviqhimayut niqinik ayuirutikhat



IQIHIINIQ



1

Insimik imaqtiglugu utkuhik iqhiivikmulluuniit. Iliuraqlugu broccoli-mik.



Quulitqiaq



2

Innirvik ikillugu qilamik ima q purriami. Purriqtiglugu.



Hitamanik Qitqani



3

Matulugu innirvik ikillugu qitqamut.



4

Igalugu 5minitsimik aqitpalluuniit. Naunaiyaqpaklugu kapurautimut. Aqingitpat igahimmaqlugu.

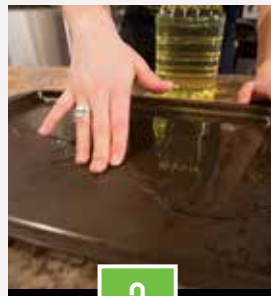


IGAYUQ



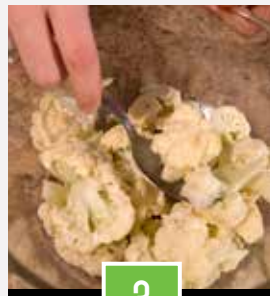
1

Uunakhilugu pahikhiivik igagiami 425°F (220°C).



2

Mikiumik kuvittaagtumik iggatiliqlugu igavik.



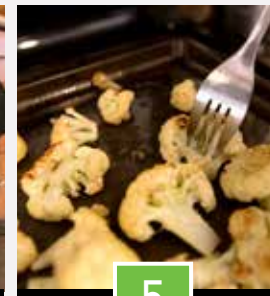
3

Ayakhaqlugit cauliflower malruuknik suutuutimut aluutinik kuvittaagtumik iggatimik. Iliuraqlugu igavikmut.



4

Igalugu 10minitsinik. Ayakhaqlugu, Igaffaarlugu 15minitsinik.



5

Atuqlugu kapurautimik naunaiyariami aqitpat. Aqitpat igahimmaqlugu.



PURRIQLUGU



1

6nik qallutininik imaqtiglugu angiyuq utkuhik.

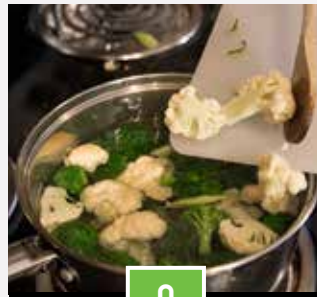


Quulitqiaq



2

Innirvik ikillugu qilamik ima q purriami. Purriqtiglugu.



3

Iliuraqlugit broccoli milu igalugit 8minitsinik.



4

Atuqlugu kapurautimik naunaiyariami aqitpat. Aqitpat igahimmaqlugu.

Ikayuutikhat



Qaanganut iliuraqlugu piluryakhimayumik cheese-sinik niritinnagu.



Una ikayuutikhaq pilurhimayug kiinaayanik aittuqtauplutik Aaniaqtalliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhikunnit Timiqutigyangit Kaanamatit.



Squash



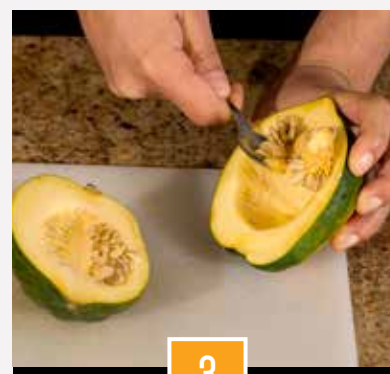
1

Imaqmut halummaqlugu squash.



2

Aturluni angiyumik, ipiktumik havik kipluriami squash nampanganik.



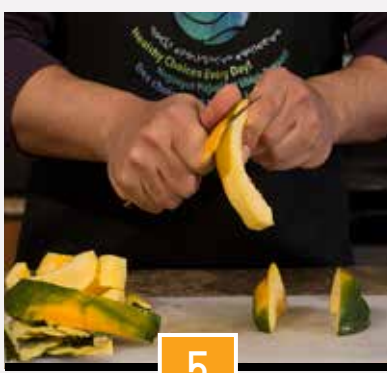
3

Piiyarlugit hauningit aluutimut.



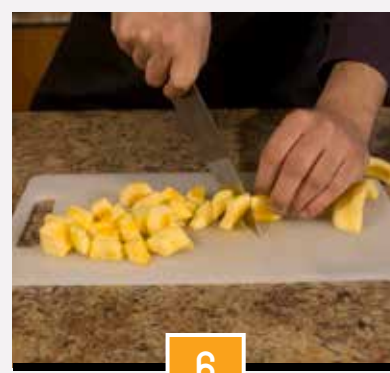
4

Kipluqlugit angiyumik.



5

Aturluni mikkaqmik havikmik aminganut piiyaqtautimulluuniit amiiyariami squash.



6

Kipluqlugit niriyuminaqtumik.

Ikayuutikhat



Squash tunivagaatigut vitamin A-mik iikkit nakuugiamikni.



Halummaqtiqpaklugit nunamit nauhimayut kipluqtinnagit taimaa halumailuruqnaittumik niqiknut.

Una ikayuutikhaq piliurhimayuq kinauyaniq aittuqtauplutik Aaniaqtalliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhikunnit Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Situamit niuviqhimayut niqinik ayuirutikhat



1

Uunakhilugu pahikhiivik igagiami 375°F (190°C).



2

Urhuqtiqlugu igavikhaq pahikhivilluuniit.



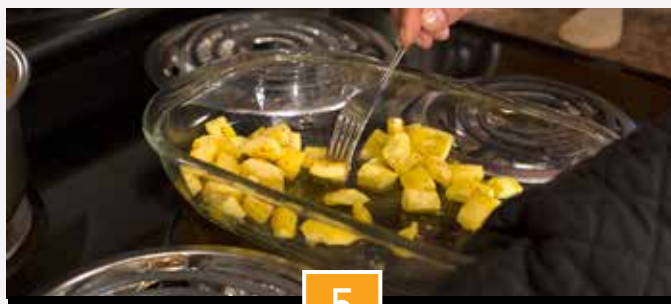
3

Ayakhaqlugu squash malruuknik suutuutimut aluutinganik kuvittaaqtumik iggatimik. Iliurarumagukni: iliuraqlugu mamaqutinik tariuqmik, papakmik, garlic paniupayumik cinnamon-mikluuniit.



4

Igalugu 15minitsinik. Ayakhaqlugu. Igaffaarlugu 10minitsinik.



5

Atuqlugu kapurautimik naunaiyariami aqitpat. Aqitpat igahimmaqlugu.



1

Tinch-mik iliuraqlugu imaqmik utkuhikmut.



2

Innirvik ikillugu qilamik imaq purririami. Purriqtiqlugu.



3

Qayagittiaqtumik iliuraqlugu squash utkuhikmut taimaa imaq hiqiraqnaittumik.



4

Matulugu ihiqhilugu 10minitsinik. Igayuuq taimaa kapuraut iluanunngaqtuq squash-mut ayurnaittumik.

Ikayuutikhat



Piluryaktumik squash-mik, iliuraqlugu atauhiqmik suutuutimut aluutimik patamik piluryaklugu kapurautimut. Iliuraqlugu mamaqutinik tariuqmik, papakmik, garlic paniupayumik cinnamon-mikluuniit mamaqhiigiami.

Una ikayuutikhaq pilurhimayuuq kiinauyaniik aittuqtauplutik Aaniaqtailliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhikunnit Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Uuktuutiuyuq Ilayakhanik Niqiliuqtarnut

PANIUPAYUNIK UUKTUUTIUQUQ QALLUTIT

Niqiliuqtat mamatqianiaqtuq aturukni ihuaqtumik iliuraquyauyunik niqiliuqtarnut



Iluittut ilaliutiuyut $\frac{1}{4}$ qallutimik, $\frac{1}{3}$ qallutimik, nampanganik qallutit, atauhiqmiklu qallutimik.



Atuqtakhat paniupayunut niqiliuqtarnut.



Pata naunaitkotalgit humut kipluqtakhat puangani. Kipluqpaklugu kipluqtakhaanut ihariagiarnik. Uuktuutiliqqat pata palaastikmit puuqaqtumit, atuqpaklutit paniupayunut uuktuutikhanginnut.



Iliuraqlugu niqiliuqtakhat qallutimut piyarlugu ilakunga havikmut.

Ikayuutikhat



Iliuraqnaittumik amigaitpallaagtumik niqiliuqtarnut, uuktuutigihuiqlugu niqiliuqtarnut avatqumayuq urviuyarnut.



Halummaqtqipaklugit nunamit nauhimayut kipluqtinnagit taimaa halumailruqnaittumik niqiknut.

Una ikayuutikhaq piliurhimayuq kinauayanik aittuqtauplutik Aaniaqtailliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhikunnit Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Uuktuutiyuq Ilayakhanik Niqiliuqtarnut

KINIUPAYUNIK UUKTUUTIYUQ QALLUTIT ALUUTITLU



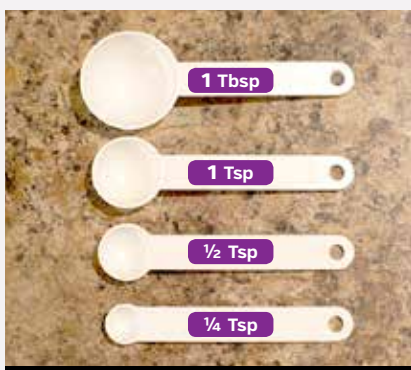
Kiniupayut uuktuutiyuq qallutit piqaqtut aadlatqinik aktikkulaanik. Hikuliat palaastiilluuniit kuvipkaivilik.



Aturlugu kuvittaaqtut niqiliuqtarnut imaq, miluk kuvittaaqtuq iggatimikluuniit. Uuktuutigivaklugit iiktarnut aadjikutaripkailugu.



Qaffinik iliuraqtakhaqnik qinirhiavaklutit naunaiqhimayut tamarmikni qallutinik milimiitamiklu.



Iliuraqhimayunik uuktuutikhat aluutit. Naunaiqlugu: Tsp imaatut ittuq tiituutimut aluut unattaug Tbsp imaatut ittuq suutuutimut aluut.



Atuqlugit uuktuutigiami mikkaqmik atuqtakhanik.



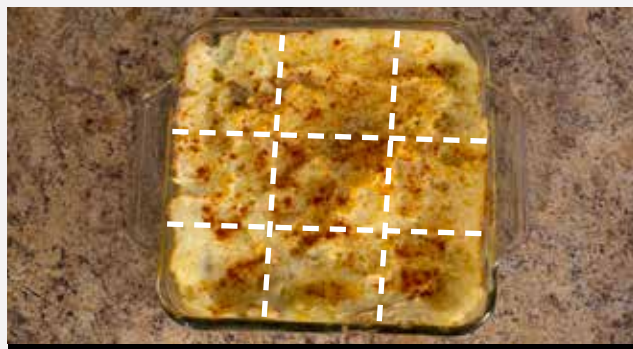
Qaangiutinnaittumik niqiliuqtarnut atuqpaklugu havikmik.

Taiguuqtuq Niqliuqtakharnik

Malikpaklugu niqliuqtakharnik mamatqiangugiami.



Tamaita piqaqit niqliuqtakharnik? Igaligtinnatit, katitiqlugit atuqtakhat niqliuqtarnik.



Qaffinik niripkainiaqqa una niqliuqtakhaq?
Tamaat marluuqtuqtakhauva?



Atuqtakharnik piqaqqit?
Igaligtinnatit, katitiqlugit atuqtakharnik.



Naunaiarlugu ublurhiut qanuraaluktut igagiarni niqliuqtarnik. Huliakhaidjavutit igatinnatit niqliuqtakharniklu.

Taiguuqtuq Niqiliuqtakharnik

Malikpaklugu niqiliuqtakharnik mamatqiangugiami.



 **Qaffinut Niripkainiaqqa**

 **Niqiliuqtakhat**

 **Maliktakhat**

Ikayuutikhat



Ilangit niqiliuqtakhat atuqtut naittunik titiraqhimayunik uuktuutikhamut, ukunatitut:

lb = poundsinik
g = grams-nik
ml = mililiitamik

Beef-mik, corn-mik patiitumik pahikhimayuuq

Uuktuqlutit qiqumayunik aadlanikluuniit havigalikmit nunamit nauhimayut ukunatitut peas-nik carrots-nikluuniit, aturlutilluuniit ilakut nunamit nauhimayunik. Amiiyaruiqlugu patiitut nakuutqiamut niriidjutikhaq.

**Ayurnaittut Iliqikmit +
Atauhiqmut Niripkainiq**

**Piluryakhimayuuq beef
4**

4	Angivallaangittut patiitut, halummaqhimayut imaqmit naukaivanga aminganit piiqlugit	4
1 paunmik (1 lb)	Piluryakhimayuuq beef	500 g
1	Ainak, kipluqhimayuuq	1
Napaanik atauhiup qallutimi (½ cup)	Miluk*	125 mL
Malruuknik angiyunik aluutinik (2 tbsp)	Pata Tariuuq papaklu	30 mL
1	Havigalik (12 oz/341 ml) iluittuuq corn-mik, imiraiqlugu halummaqlugu imaqmit Paprika	1

* Aturlugu imaq miluk miluliuqlutilluuniit paniupayumit.

- Innirvik ikillugu qitqanut. Patiitut iliuraqlugit angiyumut qattarmut, imaqtiglugit purriqtiglugit. Iknikhillugu, matulugu utkuhik purriqtiglugit patiitut aqitpata.
- Patiitut igatillugit, aippaanik inirvinganik ikillugu qitqanut ililugu. Igalugit ayakharlugillu beef ainaku angiyumik hiqanaakhiunmut taimaa beef uutpat. Kuvilugu urhua. Iliuraqlugu uuyuuq 8x8x2 inch-mut (2L) igavik akkiutamat.
- Kuvilugu imaq patiitumit. Qattarmungaffaarlugit patiitut. Patiitumut ahiruqtimik aturlutit ahiruqtiglugulu patiitut miluqiglugit patamiklu. Tariuuqlugu papakmiklu. Hanianungallaklugu.
- Pahikhiivik uumunngalugu 350F (180 C).
- Kuviraqlugu corn qaanganut uuyumut. Hiamitiqlugit patiitut corn-mut. Paprika-liqlugu mikiumik.
- Iglugu 30minitsinik taimaaluuniit uunakpat tamaat.

Nakuuyunik nauaitkutangat atauhiqmut niripkainiqmut

- Nakuuqpiatunimik piqaqtuuq ukunanik: niacin, folate, vitamin B12, vitamin c, vitamin d, iron, magnesium, zinc
- Nakuuqpiatunimik piqaqtuuq ukunanik: thiamine, riboflavin
- Fibre-qaqpiatuuq

Niqiliurut uumanna: Basic Shelf Igavikhanit., Hivulliqpaaq Titiraqhimayuuq, 1994

Niripkainiqmut ihumaliurut: Piqarluni qakuqtaungittumik mikkait muqpauyamik, muqpauyaq pita-mikluuniit haniraani. Tuniluni milukmik niuqaqtakhanganik uumunngaluuniit niuqaqtakhaminik iliuraqhimayumik soy.

Una ikayuutikhaq pilurhimayuuq kiinaayanik aittuqtauplutik Aaniaqtalliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhtkunnit Timiqutigiyangit Kaanamatit.



Purriqhimaraaqpaktumik Manninik



20minitsinik
igayakhaq



- Manninik
- Imaq



1

Naunaiyarlugit malruuknik manninik atauhiqmut inukmut.

Aturuiqlutit qupikhimayunik manninik. Halumailruq iluanungaqnakhakmat aaniaqtipkarlutit.



2

Tatatlugu manniit niglaumayumik imaqmik utkuhikmut.



8 minit
Quulitqiaq



3

Innirvik ikillugu qilamik imaq purririimi. Purriqtiqlugu.



4

Matulugu qamillugulu. Ikhinnaqlugu utkuhik qaangani innirviup.



5

Manniit ikhinnaqlugit matuhimayumik 10mit 12minitsimik (15 minitsinik angivallaarumik).



6

Kuvilugu niripkarlugu uunavyaktumik niglaumayumikluuniit.

Ikayuutikhat



Hauniqaqtumik niglaumaniqungarlugit taimaa atauhiqmik Santimik.



Purriqyuaqhimayut manniit nakuuyut niriumaliraangat. Aturlugu mannimik muqpauyamat niqikharnik.



Manniit akituvallaangittut nakuuyullu protein-qarmata.



Angmaqpaklugu puunga naunaiyariaqni niuvinnigittutit qupikhimayunik ahiruqhimayunikluuniit manninik.

Una ikayuutikhaq piliurhimayug
kinauyanik airtuqtauplutik
Aaniaqtailiniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhikunnit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Ayakhaqhimayut Manniit



20minitsinik
igayakhaq



- Manniknik
- Miluk
- Kuvittaaqtuq Iggat
- Tariuq papaklu



1

Ahiruqlugu malruuknik manniik atauhiqmut inukmut niriyaqhaminik urviuyamut.



2

Iliuraqlugu atauhiqmik suutuutimut aluutimik milukmik taimaa malruknut manniknut. Ayakhaqlugu kapuraunmut.



3

Iliuraqlugu $\frac{1}{4}$ tiitutumut aluutimik tariuqmik, papakmik mamariyarnikluuniit mamaqutumik.



4

Iliuraqlugu atauhiqmik suutuutimut aluutimik kuvittaaqtuq iggatimik hiqanaakhiumut. innirvik ikillugu qitqamut.



5

Kuvilugu manninga.



6

Ayakhaqpaklugu. Igalugu taimaa takunnaiqpat imanga.

Ikayuutikhat



Ayakhaqhimayut manniit qilaminuaq ayurnaittuqlu igagiami. Iliurainginnarialik cheese-mik, salsa-mik tortilla-mut iliuraqlugit tupauttaqtakharnik piliuriaqni taiyauyuq qablunaatitut burrito-mik.



Aittuqlugu muqpauyamik ahiamiklu tamainnik niriidjutikhaminik.

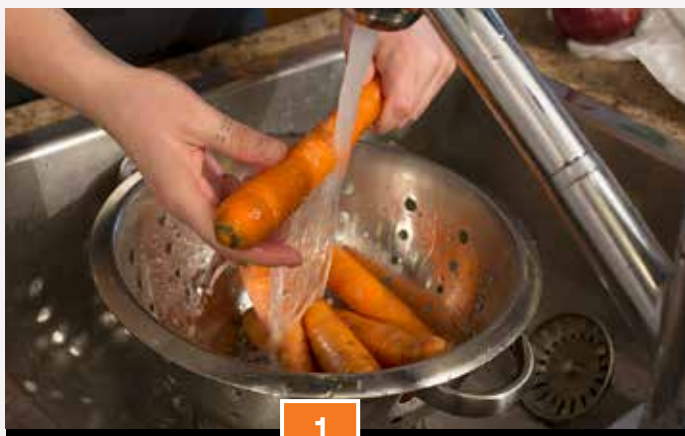


Miluqariami, iliuraqlugu cheese-mik taimaa manniit igagukni.



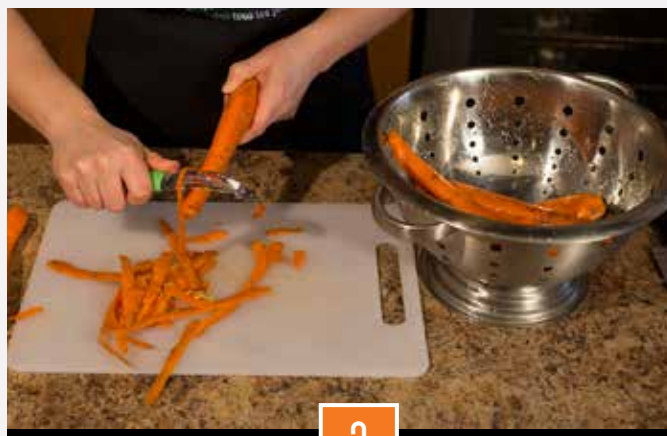
Hitamanik Qitqani

Carrots



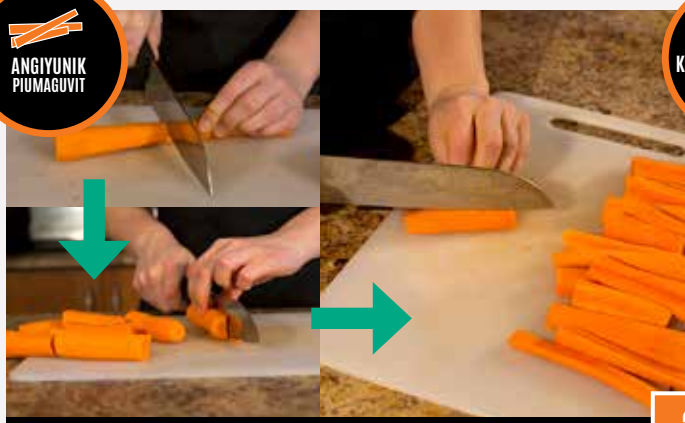
1

Halummaqtiqlugit imaqmit carrots-nik.



2

Iliurarumagukni : amiiyaqlugu nunamit nauhimayut amiiyautinganik.



3

Kipluqlugu carrot nampanganic. Qayagittuaqtumik kipluqlugu nampangurlugu. Attariktumik iliuraqlugu kipluffaarlugu nampanganic.

Ipiktumik havikmik aturlutit kipluriami kaimalluriktunik.

Situamit niuviqhimayut niqinik ayuirutikhat



1

Imaqtiglugu carrots.



2

Innirvik ikillugu qilamik imaq purriami. Purriqtiglugu.



3

Carrots purriqlugit pingahunik minitsinik aqitpataluuniit kapurautimungaqtaalaqikpat.



4

Kuvilugu tunilugit nirinahuaqtunut.



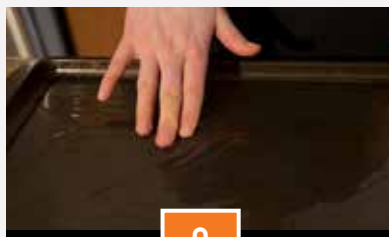
5

Iliurarumagukni : Iliuraqlugu tiituutimut aluunmik patamik, tariuqmik papakmiklu.



1

Uunakhilugu pahikvik igagiami 425°F [220°C].



2

Urhuqtiglugu igavikhaq pahikhivilluuniit.



3

Ayakhaqlugit carrots-ngit atauhiqmik malruuknikluuniit kivittaamtumik igganmik.



4

Iliurarumagukni : Iliuraqlugu tariuqmik, papakmik, cumin-mik, paprika-mik chili-mikluuniit paniupayunik.



5

Igalugu taimaa 10minitsinik. Ayakhaqlugu. Igaffaarluugu 10minitsinik avatqumayumikluuniit.

Niqitit Qayangnairiami

Aturlugit hapkuat ikayuutit igaliraiguvit niqitit qayangnairiamiknik halumailrumit aaniaqtipkaqtaatigut. Situamit niuvirhimayut piqaqtaaqtuq nakuungittunik halumailrumik nunamit nauhimayunit.



1

Uaqpaklugit algaktit irmiunmut uunavyaktumiklu imaqmik taimaa 20nik tigliqtaqtunit ubluqhiut.



2

Halummaqlugit tamaita qagiklviit, kiplurviit qiuk hanalrutillu atuqtatit niqimut.



3

Halummaqlugit imaqmik tamaita nauhimayut ahiat nunamillu nauhimayut – qayagittuaqtumik halummaqlugit uunavyaktumik imaqmik.



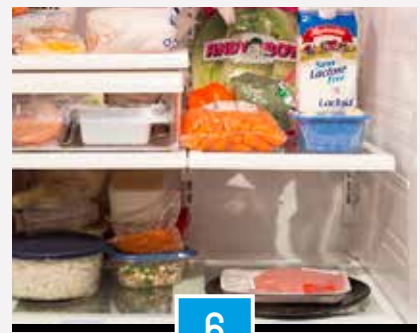
4

Tutquqpaklugit niuviqtatit taimaa atauhiqmi ikaarniqmik angilararuvit situamit.



5

Ahininungaqpaklugit uuhimaittut uuyukhat imirangilluuniit nauhimayunit nunamit niglaumavikmi. Tutquqpaklugit uuyukhat ataanilluaqmut niglaumavikmi.



6

Aukturuiqlugit niqit igavikmi. Ikhinnaqpaklugit niglaumavikmi unnuami, microwave-mik aturlutit mahakhiqluguluuniit niglaumayumik imaqmi.

Ikayuutikhat



Niqit mahakhiqtut microwave-mi igayakhat qilaminuaq mahakpata.

Una ikayuutikhaq piliurhimayug kiinaayanik aittuqtauplutik Aaniaqtailiniqmit Kaanata ukunanillu Munarhtkunnit Timiqitigiyangit Kaanatamit.



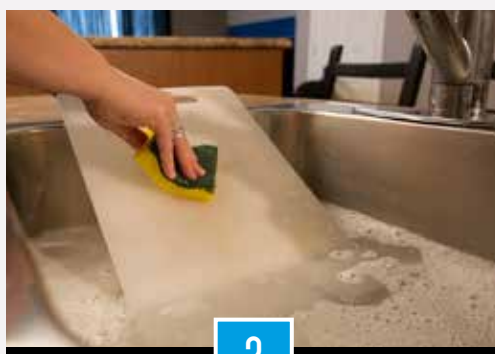
Niqitit Qayangnairiami



IGATILLUGIT

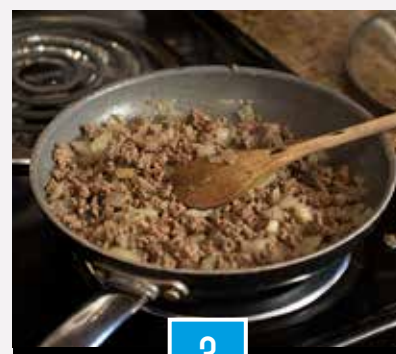
1

Niqiliqigaiguvit, pihimavaklugit uuhimaittut uuyukhat, iqaluk, aqilgitut ittutlu ahinit aadlanit niqinit.



2

Aturluni aadlamik kiplurvikmik uuhimaittunut uuyukhanut nunamitlu nauhimayunut. Aadlamiktauq atuinnarialik uarumi kiplurvik atuqtinnagu nunamit nauhimayunut.



3

Situamit niuvirhimayut uuyukhat igayakhat uunaqpiaqtiqlugu taimaa halumailruiriami. Takulugu naunaitkutaq.



IGARUIRUKNI

1

Iliuraqlugit ilakungit niglaumavikmi taimaa malrukni ikaarnik igahuirukni. Tutqurlugit halumayunut puuqmut.

Ikayuutikhat



Atuqpaklugit niglaumavikmi ittut ilakut qilaminnaq. Nakuutqiaq aturuksi ilakungit taimaa malruuknik hitamanik ublunik.

QAYANGNAITUMIK ILUANIT UUNAQUIT NAUNAITKUTAQ (Pihimalugit hapkunanik uunaqutinik taimaa 15nik tigliqtaqtunik ublurhiutini)

Piluryaktauyuq Uuyukhaq (Beef-mik Lamb-mikluuniit)	71°C [160°F]
Hiqanaakhimayut Pahikhiqhimayullu (Beef-mik Lamb-mikluuniit)	63°C [145°F]
Aqilgitut ittut Turkey-lu	85°C [185°F]
Pork-nik	71°C [160°F]
Iqaluk Naptuyuniklu Hilataalgit iqaluit	74°C [165°F]
Ilakungit Pahikhiivikmilu Igahimayut	74°C [165°F]

Paniupayut kumauyat



1

Uuktuutimut iliuraqlugu atauhiqmik qallutimik paniupayut kumauyanik. Piiyaqlugit ahiruqhimayut kumauyat mikkalluuniit naptuyut.



2

Iliuraqlugit kumauyat angiyumut urviuyamut, halummaqlugit imaqmi kuvilugulu.



3

Iliuraqlugu tallimanik qallutimik imaqmik. Mihukhimalugit taimaa 6nik ikaarninik unnuami.



4

Kuvilugu imaq.



5

Angiumi utkuhikmi, iliuraqlugit kumauyat pingahuniklu qallutimik imaqmik.



Quulitqiaq



6

Innirvik ikillugu qilamik imaq purririama. Purriqtiqlugu.



Malruuk Mikiyuq



7

Ingnikhilugu qitqanut/ iknikhiqiaqlugulu utkuhik matulugulu.



8

Amihut kumauyat igavaktut 30mit 50mut minitsinik. Iganiq aadlatqiiktut. Imaqqat imaqtuffaarlugulu.



9

Kumauyat igayut aqiliqpata.

Ikayuutikhat



Kumauyat angiklivaktut; atauhiqmik qallutimik paniupayut kumauyat piliurniaqtuq malruuknik qallutimik uuhimayumik kumauyanik!



Ainak



1

Piiyarlugit ahiruqhimayut aminga.



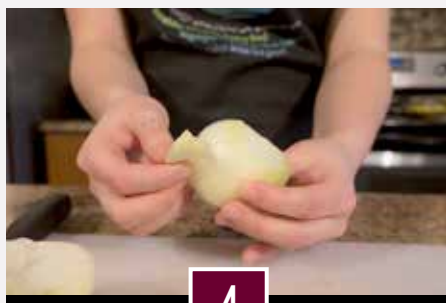
2

Kipluqlugu qaanga ataalu.



3

Kipluqlugit malrunguqlugit.



4

Amiiaqlugu ainak.



5

Iliuraqlugit tamarmik nampanganik naqitqiaq ikpanmut.



6

Kipluqlugit.



7

Tigummilugu ainak atauttimut, kipluqlugu aippaatigut.

Ikayuutikhat



Humaangittuq iiktit qulvipkarumi kipluraangavit ainaknik. Imaqtiqlugit amiiqhimayut ainak, algatit havillu niglaumayumut imaqmik iiktit qulvipkarnaittumik.

Una ikayuutikhaq piliurhimayuq
kinauyaniq aittuqtauplutik
Aaniaqtailliniqmit Kaanata
ukunanillu Munarhikunnit
Timiqutigiyangit Kaanatamit.



Turnip (Rutabaga)



1

Kipluqlugit qaanga ataangalu.



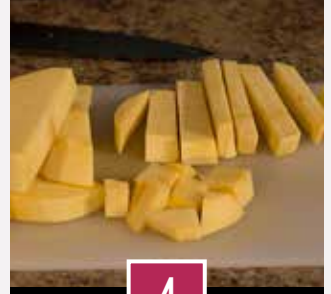
2

Iliuraqlugu turnip naqitqianga ikpanmut kipluqlugulu.



3

Aturlugu amiiyaiyautimut mikkarmikluuniit havikmik amiiyariaqni.



4

Kipluqlugit.



5

Iliuraqlugu turnip angiyumut utkuhikmut imaqmik iliuraqlugu.



Quulitqiaq



6

Ikitlugu inniqvik qilaminnuaq purririama. Purriqtiqlugu.

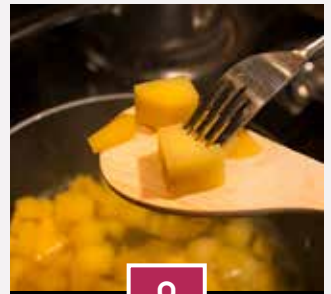


Hitamanik Qitqani



7

Innirvik ikillugu qitqamut uunaqtutinganut. Igalugu 20minitsinik.



8

Aturlugu kapurautimik naunairiami aqittuqtut. Aqingitpata igahimmaaqlugit.



9

Imaiyaqlugu matuanit imaiyautimulluuniit.



10

Malruuknik suutuutimut aluutimut pataliqlugu. Aittuqlugu.

Ikayuutikhat



Piluryaktunik turnip-mik, iliuraqlugu ¼ qallutimik milukmik imiraqmikluuniit. Piluryaklugu aturlutit kapurautimik patiitumut piluryautimulluuniit.



Carrots unalu squash igattaaqtatit aadjikutariyaani igagiami turnip-nik.

Una ikayuutikhaq pilurhimayug kiinauyaniq aittuqtauplutik Aaniaqtailliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhiknunit Timiqutigyangit Kaanatamit.



Cabbage



1

Piiaqlugit hilataa uqauyangit.



2

Aturluni angiyumik, ipiktumik havikmik kipluriami cabbage nampanganik. Taimaa cabbage angivallaarumi tutqurlugu aippaa qakugu atuqtakharnik.



3

Qayagittiaqlugu piiaqlugu naptuyuq qitqa. Igillugu.



4

Kipluqlugit tamarmik. Talvannga kipluqlugit mikkangurlugit.



5

Iliuraqlugu malruuknik suutuutimut aluutunik patamik unalu malruuknik qallutunik imaqmik imiraqmikluuniit angiyumut utkuhikmut.



Quulitqiaq



6

Ikitlugu inniqvik qilaminnaaq purririame. Purriqtiglugu.



7

Iliuraqlugu cabbage-mik. Iknikhilugu.



8

Matuhimalugu taimaa 45 minitsinik.



9

Aturlugu kapurautimik naunairiami aqittuqtut. Aqingitpata igahimmaaqlugit.

Una ikayuutikhaq piliurhimayut kinauyaniq aittuqtauplutik Aaniaqtailliniqmit Kaanata ukunanillu Munarhikunnit Timiqutigiyangit Kaanatamit.

