

# Miith cë guur ku riŋ cuai lanib

## Miith nanjic adit

### **Kuatdit ë miith, kök nhiaar luthin tənë muk-rot-ŋek**

- Araktöŋ cï mæenh du nanj jökë bï cam miith lanib, maat kedäŋ dhilkou, miith la kööth muot. Na mæenh du akëc guɔ lui tənë lööm miith lanib, guur tedä ke mieth kakor amäth, ku bar them aköldä.
- LCɔɔl mæenh du aye pol/tuk ke miethde – yen ee tëwën ye keek piöc alɔŋ ekadi tənë yök miith ku bilbil. Yen ee kedäŋ tueŋ ë cam-arotde eya.
- Na yin acë nanj gem kãŋ ë miith ayieel/akuök lac looi, kaloi ba mæenh du miɔc thok miithkä, ku cuot kuat ë miith ayieel/akuök lac looi tənë mæenh du ee cam.



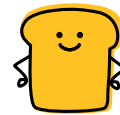
**CA EE WEN**

Anuät/duöt köc looi mieth cin tueŋ piath. Anuät/duöt a lëu eya bï läp kë liim cï guuric. Abiik cï nyop meth ayacwei eya anɔŋ yiic ca ee weŋ. Yin a lëu eya looi anuät/duöt bï ya laa ke kök guör liim tedä ke liëp ke rëc cï thaal tedä ke abiik cï riel. Anuät/Duöt Ricotta tedä ke Cottage cë läp ke menhtim, menh abokado tedä ke liim acë guuric ee kuerdët. Madida rapdit cï thaal në ca ee weŋ. Yin a lëu ba gem mieth lanib citmen madida ku miɔc kaam looi yin cãm kök nanjic miith la moot.



**TUON**

Tuon-cï thaal a lëu bï guör thinë guär liim yiic. Them tuon loobaai. Tueŋ-cï thaal ke menh abokado cï guur tedä ke atimatim dinyi cï guuric. Yin a lëu eya bï gãm tuon cï thaal apei.



**RAPDIT**

Guɔl raap nanjic adit -cam (c.m. Weet-Bix™). Aköp/nyiny ee luɔiden keyic pial ku a lëu bï gam ke anuet, ku cuai. Them pasta kor (c.m. risoni) tedä ke anuet cï maat ke liim ku riŋ cï guuric. Abiikwici/spiral pasta ee mieth cin piath. Gam abiik cï nyop (yam tedä ke nyiöör) ke kedäŋ cï weer yen nhom. Them ba gem anyop/pikelets.



**RËC**

Gam mieth ë lilbau rëc tuna tedä ke salmon (ke cinic yom) ke mieth cin. Tuɔc ku tem (reetic) rëc yic ku läp ke anuät/duöt. Them lilbau rëc tuna (acïn awai maat), thic ku läp thin liim cï guuric.



**AKUEM -SOY**

Silken tofu a lëu bï tem ke thuány ku gem ke mieth köoc cin. Na yin a cë tofu läp ke guör, them ba tofu guuric keya abï riŋ köc . Them akuem-cï thaal apei, guuric.



**ARIÖP/ATOM**

Ariöp lanib a lëu bï läp thin miith cï guuric. Ariöp cï guur a lëu bï maat tənë kuat cãm. Tənë aban pëy ka 8, them ba ariöp taac gam tənë abiikkor. Ariöp cï guur anuethiim.



**AGOR TIM**

Agor cï guur lanib a lëu bï läp thin miith cë guuric. Agor tim cï guur apei a lëu bï maat tənë kuat cam raap. Them ba gam aguor taac tənë abiik kor.



**NYUM**

Them hummus nanjic ariöm nyuöm cï läp thinë liim cë guuric.



**RËCTHIAL**

Them riŋ rëc-crab, kãmwüir, thalpuor, tem, ku liëp ke liim cë guur.