

# LIBRO NIN PAGLUTO ASIN PAGCONSERVA



# Libro nin Pagluto asin Pagconserua

PINILI SA MANLAENLAEN NA LIBRO ASIN PAHAYAGAN SA PAGLULUTO SA TATARAMON NA TAGALOG, INGLISH ASIN CASTILA.



Printed by  
**METROPOLITAN PRINTING PRESS**  
P. O. Box 1286, Manila, P. I.

## An Magna Linalaman

---

Paenot na Tataramon -----	1
Magna Paguiromdom sa Pagsisirve sa Lamesa -----	4
An Pagpupuesto sa Lamesa -----	6
An Pagguibo kan Sarsa, Ensalada asin kan Atsara --	9
An Pagluluto kan Sopas asin kan Carne -----	26
An Pagluluto nin Manok -----	47
Magna Pagluluto kan Sira -----	69
Magna Pagluluto kan Gugulayon -----	85
An Pagpapakakan sa Magna Aki o Omboy -----	98
An Pagguibo kan Magna Emparedados, Sorbetes asin Korokakanon -----	109
An Pagkokonserva kan Magna Frutas asin Pagguibo kan Dulce -----	125
Magna Kadunognan sa Ontokan -----	151

# PAENOT NA TATARAMON

---

An orog na kadakulang problema na napapatabang sa magna agom na babaye iyo an pagpapakakan kan saiyang familia kan kakanon na magkakanigo asin na inamdam sa matanos na paagui.

An pagluluto o pagnugnusina bako sanang sarong kakayanan tagnaning magsunod sa sarong recipe na siring na paagui maguin masiram an luto, kundi sarong kakayanan sa pagpili kan magna materiales na lulutoon; sarong pakaaram sa magna paagui sa pagluluto kaiyan sa marahay na pagrosaralak sarong pakasabot dapit kan saindang magna sustancia na maitatao sa magna magkarkan kaiyan; sarong kalinigan sa marahay na pagpuesto tagnaning maguin makaweweli sa magna makarakan.

An librong ini inamdam na maguin sarong guia sa magna paraluto gnaning makapagandam sindakan tirimbang na masustanciang kakanon. Segun sa satuyang bantog na kimiko na si Dr. Manuel L. Roxas an satuyang hawak nagnagnaipuhan kan magna minasunod na sustancia o mineral: vitamina, taba, hierro, calcio asin iba pa. An librong ini inamdam sa paglaom na makatatabang asin maka-

paguiian sa guibo kan magna paraluto o magna agom na babaye sa harong asin makatabang sa sanguinda tolos sa pagaandam kan kakanon na masustancia.

Ini sarong katunayan na aram kan kagabsan na an satuyang hawak binibilog kan satuyang kinakakan; kaya gnani maninigo tang pilion an satuyang kakanon asin magkaigua kan marahay na combinacion kan magna sustancia na kaipuhan na gayo kan satuyang hawak.

Sa pagaandam kan kakanon dapat na isipon kan babaye kun gurano an magagasto kan tolong pagkakan sa aldao na iyan; asin sa siring na paagui maninigo niyang isipon asin iandam an kakanon na dai magsobra sa halaga na dapat gastohon manognod sa aldao na iyan.

Tolong bagay na pagignatan asin masabotan kan magna agom na babaye.

1. An kakulagnan kan pakasabot dapit kan pagkakalaon kan tada asin kan dapat iapon.

2. An labilabing pagaandam an kakanon na minaguikan sa dai pakasabot kun ano-ano an pag-sasaralakon sa pagluto asin sa siring naguiguin magasto, asin ta an nagagasto naguiguin orog pa ki kan kahalagahan kan sustancia na itinatao sa hawak kan tauo kun iyan kakanon na.

3. An sobrang pagpupuesto sa lamesa na harus dakol an natatada sa balang plato kan lambang tawo, ay kakarokanogon nin huli ta kun minsan

iniaapon na lamang asin ta nasasayang.

Tagnaning mapiho an orog karahay na pagpili kan kakanon, dapat isipon kan babaye kun an saiyang banakalon na isisira ay iyo nanggad an kinakipo kan magna makarakan na tauo; kun an pag-aandam kaiyan dai maguguin orog pa ki kan sustancia na macucua dian; o kun maguiguin magasto an pagkakan alagad ta bakong masustancia; o kun an kakanon maguiguin marahay pagkatapos na iyan maiandam asin sa katapanan kun iyan magugustohan kan magna makarakan.



# MAGNA PAGUIROMDOM SA PAGSISIRVE SA LAMESA

---

“Andam na an pamahao,” “Andam na an Pag-nodtohan,” iyo ini an magna tataramon na guinagamit sa pagsasabi na andam na an pagkakan.

*AN PAGTUKAO.*—An visita kaipuhan na tomukao sa tognod kan kagharong. An kagharong maninigong tomukao sa too kan saiyang visita.

Tomukao nin matanos sa silla.

Bikladon an servilleta sa may kandugnan; asin ta dai ipagbogtak sa cuello.

Kun dai pa nagkakakan ibogtak mo an saimong magna kamot sa ibabao kan saimong magna paa.

Irayo nin kadikit sa hawak an pagkutsara kan sabao asin matoninong na higupon sa gulid kan saimong kutsara.

Dai mo paghayopan an kakanon sa atubang kan ibang kaibahan mo kundi halaton mong maglipot an kakanon. Dai ipagwalat an kutsara sa mangko kundi sa bandejado gnaning magamit man kan iba. (An boot sabihon idtong kutsara na nanonognod nanggad para sa bandejado),

Dai ipagbukas an gnoso mantang nagsasapa.

Ignatan na maguin matoninong an pagsapa  
asin ta bakong maribok.

Dai maghugnit nin labi kadakula ta maraot  
paghilignon.

Dai magtaram mantang nagsasapa o may ka-  
kanon pa sa gnoso.

Kaptan an baso kan toong kamot asin omi-  
nom nin korokadikit sana.

Gamiton an cuhillo sa pagpidaso kan karne o  
anoman na dapat pidasohon. Asin kun dai guina-  
gamit an cuchillo ibogtak sa guilid kan plato.

Gamiton an tenedor kan toong kamot sa pag-  
huhugnit kan anoman sa kakanon na matagas na  
mangyayaring matodok kaiyan.

An kutsara guinagamit sa paghugnit kan ma-  
lolomoy na kakanon na dai mangyayaring gamitan  
kan tenedor.



## AN PAGPAUPUESTO SA LAMESA

---

An kakanon naguiguin marhay asin managom kun ipupuesto sa lamesa na malinig, na may magna plato, tasa, kutsara asin tenedor sa balang saro na matukao o sa balang miembro kan familia. An la mesa na may tapete ay madaling ignatan na malinig asin ta marahay na paghilignon. Segun sa sarong bantog na parasurat an lamesa maninigong husayon sa siring na paagui:

“Nosnoson gnona an lamesa kan malinig na trapo asin dagnan bogtakan kan sarong telang mahibog na siring sa pranela, tagnaning dai magkai-gua kn ganot an ibabao kan lamesa, dagnan ibogtak an tapete sa ibabao kaiyan. Husayon na mapabogtak sa tahao an tapte asin sa guilid tipigon na pairarom sa pagtagnaan kan lamesa asin kan tapete man sana. An sadit na florera na may magagayon na burak asin dahon ay makakatabang sa pag-pagayon kan lamesa.

Kun an lamesa halaba bogtakan nin tigsarong plato sa may poro dapit asin sa guilid naman bog magkapiriot an magna makarakan. Ibogtak an cukan nin plato sa magibongibong sa tognod kan balang saro. Carculohon an distancia na dai man

chillo sa too kan balang plato alagad ta nakaatubang an tarom sa wala dapit kan plato. Ibogtak na patihaya an tenedor sa wala dapit kan plato. Ibogtak naman an kutsara sa too dapit kan euchillo. Tipigon an servilleta asin ibogtak sa wala dapit kan tenedor asin an bobogtakan kan mantikilla sa may poro dapit kan tenedor. Ibogtak an vaso sa may poro dapit kan euchillo.

Dai pagpiriton na aboton an anoman na bagay na harayo kundi sabihon na “ipakiabot tabi an ma-luto o kaya dulce,” o tibaad nang bagay.

Pagorolayan sana an magna marahay asin makaweweling bagay alagad ta dai man magguibo nin labilabing paggnisi ta maraot.

Sa pagkakan pagignatan na maguin malinig ansaimong tognod o palibot kan plato.

An palito guinagamit sa hilom na lugar bakong sa lamesa sa atubang nin kadaklan na nagkakarakan.

Tipigon guiraray an saimong servilleta pagkatapos na magamit na.

Asin ta kun kaipuhan na gayo an homale sa lamesa mantang dai pa tapos an pagkakan, sabihon sa cabesera, “tabi po mahale gnona ako.”

Asin kun may mangyaring tibaad nang bagay na bakong makaweweli sa saindong pagkakan o sa lamesa man kaya dai ka magpahayag kan saimong pagkadai nin gana sa atubang kan nagsisirve sa lamesa.

An Pagsisirve sa Lamesa: Kun daing visita, tawan gnona o sirvihan an babaye na kagsadiri kan harong. Kun may visita naman arin man sa dua ay mangyayaring enoton, minsan an visita gnona o kaya an babaye na nasa too niya.

An pagsisirve kan sira na nakabogtak sa tason o kaya sa plato kaipuhan na iduhol sa wala kan balang nakatukao sa lamesa. Dai paggamiton an saimong kutsara sa pagkua kan sira o maluto man kundi an dating kutsara na nakatagama diyan sa plato o kaya sa tason.

Sa paghuhusay kan lamesa sa pagkakan dai pagboktakan kan magna bagay na dai kaipuhan sa oras nin pagkarakan.

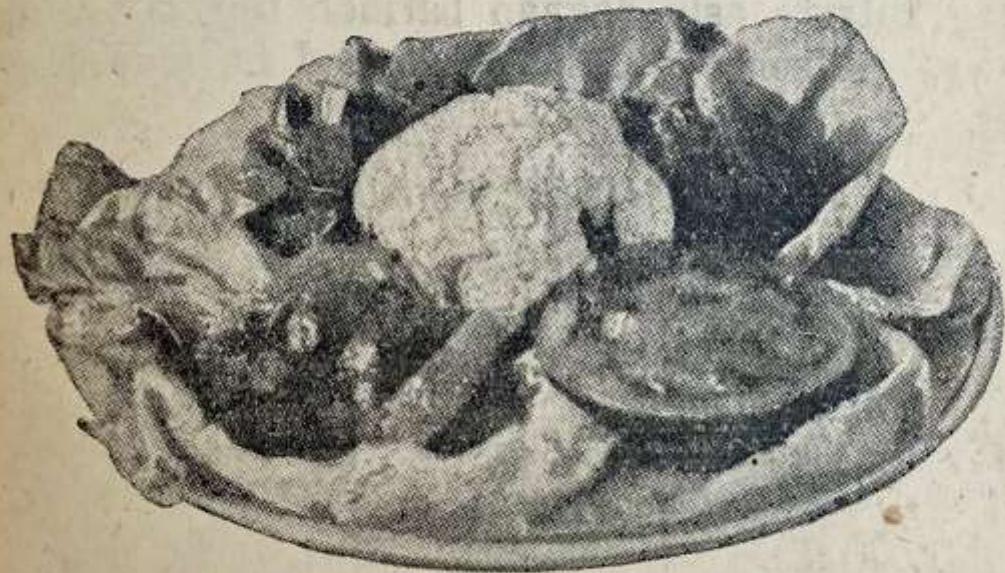
Dai man pagsorosoon ang pagbobogtak kan silla sa may gulid kan lamesa.

Duang minuto na bago apodon an magna makarakan bogtakan na nin tubig an magna vaso alagad ta dai man pakapanoon kundi labi sanang duang kabtang kan vaso.



## CAPITULO I

### An Pagguibo Kan Sarsa, Ensalada Asin Kan Atsara



#### SARSA FRANCESCA

1/2 kutsaritang asin na fino  
1/2 kutsaritang pemienta  
3 kutsarang aceite de olivo  
1 kutsarang suka

Ronoton an bawang sa mangko na bobogtakan kan sarsa. Pagsaralakon an aciete, asin saka pemienta; idugang an suka asin batihon nin marahay

sagkod na maglipotok.

### SARSA MAYONESA

- 1/2 kutsaritang asin na fino
- 2 kaputian kan sugok
- 1-1/2 tasa kan aceite de olivo
- 2 kutsarang suka
- 2 kutsarang tagok kan lemonsito  
paprika

Pagsaralakon an magna minasunod: an asin, paprika saka an kaputian kan sugok, idugang an suka asin an togok kan lemonsito saka batihon nin marahay. Pagtagadugagnan kan aceite na sarosarong kutsara asin dagnan batihon nin sarong batidor. Guibohon nin siring sagkod na maobos gabos.

### LINUTONG SARSA

- 1 kutsaritang asin na fino
- 1/4 kutsaritang pemienta
- 2 kutsarang mantekilya
- 3 kaputian kan sugok
- 1 kutsarang mostasa
- 1 kutsarang asucar
- 1 tasang nagkalakagang tubig
- 1 kutsarang suka
- 2 kutsaritang harina

Pagsaralakon an gabos na magna recadong mamara sa sarong dakulang tason; ibogtak diyan an binating kaputian kan sugok asin an tinunao na mantekilla. Dagnan ibogtak an tubig na mainit bubukagon. Kun nagdodokot na marhay sa kutsa-

ra ibogtak na luhay-luhay an suka na may kasalak na duang kutsarang tubig na mainit. Dayaday na pagbukagon. Dagnan hagnoon asin palapoton.

### *AN PAGGUIBO KAN SARSA MAYONESA*

kapulahan kan sugok  
kadikit na mostazang guiniris na pino  
asin  
kadikit na aceite de olivo  
tagok nin pirang suhang pinaroy

Batihon an kapulahan kan sugok asin ibogtak an mostasa patin aceite asin luhayluhay na bogagon; Buhusan kan tagok nin suhang pinaroy tagnaning mabilog, lotoon sagkod sa maguin mapulot dagnan hangoon.

### *PAGGUIBO KAN SARSA FRANCESCA*

1-1/2 kutsarang lana o aceite  
1-1/2 kutsarang tagok nin suhang pinaroy  
1/2 kutsarang asin

An magna kabitang na ini ay mangyayaring dagdagan segun sa pagnagnaipuhan. Batihon kan tenedor an aceite kaiba na an asin saka ibogtak na luhayluhay an tagok nin suhang pinaroy. An aceite maguiguin mapulot asin ta manini krema an kolor, Ibuhos tolos sa ensalada saka ipuesto sa lamesa ta gnaning dai maglasao.

### *ENSALADANG MAY MANOK*

- (a) 1 seboyas  
1 manok  
lechugas  
1 lata kan guisantes

6 patatas  
5 hilao na sugok

Pagkatapos na malinig an manok lutoon asin dagnan haleon an tolang saka laman tadtaron na fino. Ubakan asin lutoon an patatas, kun luto na saka guirison na korocuadrado. Buksan an lata kan guisantes asin patition an sabao kaiyan. Bugtan kan mainit na tubig an guisantes asin bayaan nin siring sa laog kan limang minuto, dagnan patitian guiraray. Lutoon na matagas an sugok, asin pagkaubaki, pagapaton. Ubakan an seboyas asin guirison na mahimpis. Pagsaralakon an manok, an guisantes, seboyas saka an patatas. Magtada nin kadikit kan sugok, siboyas asin kadikit na guisantes tagnaning magamit sa pangsamno sa ibabao. Ibogtak iyan sa sarong bandejado asin ibogtak sa ibabao an decoracion.

- (b) 3 tasang guiniris na manok  
1 tasang maluto  
3 kutsarang aceite  
1 tasang guiniris na siboyas  
1 kutsarang suka  
asin saka pemienta, panimpla

Salakan an guiniris na manok kan maluto, siboyas, asin timplahan kan asin saka pemienta. Pagsalakon an suka asin an aceite, bokagon nin marahay tagnaning magkasaralak. Dagnan ibuhos sa ensalada asin pagsalakon na marhay.

### ENSALADANG NG PAKO

Labonan an pako (an lombod pa) asin ta kun malipot ipuesto na may salsa francesa.

## *ENSALADANG PIPINO*

Porotolon an magna poro kaiyan asin dagnan ubakan saka guirison. Bayaan nakababad sa malipot na tubig sa laog kan 30 minutos, dagnan patition asin pagtorotaraytayon sa bandejado asin bogtakan sa ibabao kan sarsa francesa.

## *ENSALADANG CAMATES ASIN MAIZ*

Palisan kan nagkakalagang tubig an darakulang camates na hinog asin dagnan ubakan. Barakon asin haleon an laog o laman nin camates por medio sa paggamit kan kutsara. Dagnan bogtakan nin maiz an laog kan camates, (linuto na an maiz) na may asin saka pemienta. Pakarahayon an magna camates sa sarong plato asin bogtakan sa ibabao kan paco, lechugas, o kaya kan pechay saka bogtakan kan sarsa francesa sa ibabao.

## *SARISARING ENSALADA*

Linutong patatas, carrot, sanahoria, rabanos, sitao o hantak asin lada o siling dakula; guirison na saradit an gabos asin timplahan kan asin saka guiniris na siboyas, camates, rabanos asin guniris na pipino sa palibot kaiyan. Ibogtak sa tahao an magna guiniris na gulay asin sa ibabao bogtakan kan sarsa francesa.

## *ENSALADANG CAMATES ASIN TUBO*

- 4 na camates
- 1 tasang guiniris na tubo
- mayonesa
- 1 seboyas

1/2 tasang apio ibabao  
lechugas

Hugasan sa mainit na tubig. Salakan kan mayonesa an guiniris na seboyas, tubó, asin apio. Haleon an laman kan camates asin bogtakan nin pagsaralak na tubó, an camates saka bogtakan nin sarsa mayonesaa sa ibabao ipuesto na may dahon kan lechugas.

### ENSALADANG MANOK

1 dakulang manok  
6 na sugok  
1 tasang apio (celery) o kaya repollo  
1 kutsarang pemienta  
1/2 tasang atsara  
1 kutsarang mostaza

Lutoon an manok sa tubig na may asin; kun malipot na haleon an tolang asin guirison nin fino. Labonan an repollo asin patitian asin guirison. Pagsaralakon an gabos asin timplahan kan pemienta, asin saka mustaza. Dagnan ipuesto.

### ENSALADANG SALMON ASIN PIPINO

1 latang salmon  
1 labas na pipino asin mayonesa

Buksan an lata kan salmon asin haleon an laog dagnan patitian o haleon an sabao kaiyan asin ibogtak sa sarong mangko; kumua kan pipino asin ubakan saka guirison na mahimpis dagnan ibabad sa tubig na may asin alagad ta hilado an tubig, ibabad na siring sa laog kan sarong oras. Dagnan haleon sa tubig asin isalak sa salmon asin ipuesto na

may mayonesa.

### *ENSALADANG LECHUGAS*

- 1 seboyas na guiniris
- 3 kutsara kan karne frito
- 3 kutsarang suka
- 1 kutsarang asucar
- 1/2 kutsaritang asin
- 2 lutong sugok na matagas
- 3 kutsarang tubig.

Fritoson an seboyas sagkod na magpulapula, idugang an suka, an tubig, an asucar, saka an asin dagnan pakalakagaon. Guirison an sugok. Liningon an dahon kan lechugas saka ibogtak sa sarong mangkong dakula asin ibogtak an sogok, asin idugang an suka sa lechugas. Ipuesto na mainit pa.

### *ENSALADANG HANTAK*

Hantak na kaipuhan  
Salsa francesa

Pumili kan magna lombod na hantak asin pagtolohon an paguiris saka lutoon sa tubig na may asin sa laog kan 20 minutos, asin dagnan patition ibabad sa malipot na tubig sa laog kan 10 minutos, asin ibogtak naman sa tubig na mayong asin saka i akalakagaan na 15 minutos pa sagkod na maluto, dagnan patitian na, saka ipuesto na may salsa francesa.

### *ENSALADANG CAMATES NA MAY MANTEKILYA*

Camates na kaipuhan  
Mantekilla

Mapulang lada o siling dakula  
Sarsa francesa

Ubakan an camates pagkatapos na iyan malabonan asin guirison na mahihibog. Pamarahon an guiniris na camates asin pahiran kan mantekilla na may salak na guiniris na ladang mapula asin ipuesto na may sarsa francesa.

*ENSALADANG SIRA*

Bogtakan an sareng mangko kan linutong sira na guiniris na saka timplahan kan suka, asin peminta, lana o kaya mantika asin may guiniris na seboyas. Salakan nin guniris na camates asin guiniris na linutong sogok na matagas, saka ipuesto.

*ENSALADANG MANI ASIN BATAG*

Ubakan an magna batag, ibontog an balang saro sa binating kaputian kan sogok, asin paliguidon an balang batag sa guiniris na mani na may timplang asin. Asin bogtakan kan mayonesa an plaito asin diyan ibogtak an balang batag saka ipuesto.

*ENSALADANG FRUTAS*

- 3 guiniris na batag
- 3 naranja
- 1/2 tasang guiniris na piña
- 1 kutsarang tagok kan lemonsito
- 1/2 tasang guiniris na tapayas

Pagignatan na dao maronot an magna frutas sa pagkapoot. Ipuesto na may sarsa mayonesa o kaya kan sarsa ng linuto. (siring kan nasa enotan)

## *ENSALADANG PATATAS*

- 3 tasang guiniris na patatas
- 1 kutsaritang asin
- 1/2 tasang aceite de olivo
- 1/4 tasang guiniris na seboyas
- 3 kutsaritang suka

Guirison an lutong patatas. Isalak an asin sa aceite, asin batihon sa suka, asin idugang ang guiniris na seboyas asin ibogtak ini sa guniris na patatas. Pagsaralakon nin marahay dagnan ibogtak sa plato asin bogtakan sa ibabao kan guiniris na rabanos, camates asin seboyas.

## *ENSALADANG REPOLLO*

- 1 repollo
- 2 sogok
- 1 kutsaritang mustaza  
asin saka pemienta
- 1/2 tasang suka
- 1/2 tasang asucar
- 2 camates

Labonan an repollo asin guirison nin fino asin idugang an guiniris na sogok, suka, asucar, mustaza, asin, saka pemienta gnaning magkanamit. Salakan kan guiniris na camates. Pagsaralakon asin Ipuesto.

## *RUSIA ENSALADA*

An inaapod na ensalada Rusia iyo an sarong ensalada na guikan sa gabos na magna magagayon na color, an mapulang lada o siling nasa lata; ini sarong marahay na kagamitan sa ensaladang ini.

Guirison an patatas carrots, apio. Dagnan kumua kan guisantes, hantak, tubo asin iba pa. Pagsaralan an magna ini asin bogtakan kan sarsa mayon kon an magna ini asin bogtakan kan sarsa mayon nesa asin kan lada o siling mapula, sa ibabao kan ensalada tagnaning maguin magayon paghilignon.

### *IBA PANG ENSALADA*

camates

pipino

darakulang lada o siling bakong maharang

lechugas

sarsa francesa

Ubakan an camates asin baakon. Ibogtak an camates sa ibabao kan dahon kan lechugas asin dagnan bogtakan kan guiniris na pipino sa ibabao saka nin guiniris na lada. Ipuesto na may sarsa francesa.

### *ENSALADANG MANTEKILLA*

mantekiklla

lechugas

guiniris na suhang pinaroy

sarsa mayonesa

Linigon an gabos na dahon kan lechugas asin ibogtak sa plato saka pahiran kan mantekilla asin bogtakan kan sarsa mayonesa, patin guiniris na suhang pinaroy.

### *ENSALADANG PILI*

1 tasang guiniris na mansana

1 tasang apio

1 tasang pili (guiniris)  
sarsa mayonesa

Guirison na fino an mansana, apio asin an pili. Salakan nin mayonesa. Haleon ang laog kan sarong mapulang mansana asin dagnan bogtakan kan pinagsaralak na ensalada. Bogtakan nin sarong kutsara kan mayones a sa ibabao kan balang mansana. Ibogtag an apio ibabao kan mansana.

### *ENSALADANG BOLIVIA*

2 tasang patatas  
4 na sogok  
2 kutsarang pemienta española  
1/2 kutsaritang asin na fino

Lutoon an patatas, kun luto na guirison na koroquadrado, idugang an guiniris na sogok, guiniris na lada o siling bakong marahang saka asin dagnan pagsaralakon nin marahay asin ipuesto na may salsa francesa.

### *ENSALADANG PIÑA*

1 piña  
1 manzana  
3/4 tasang mayonesa  
mantekilla

Haleon an laog kan piña, alagad pagignatan na dai maraot an ubak. Salakan kan pasas an piña asin an manzana, bogtakan man nin salsa mayonesa asin dagnan ilaog quiraray sa piña. Ipuesto na may lechugas saka mantekilla.

### *ENSALADANG LANZONES*

lanzones na kaipuhan  
salsa mayonesa

Ubakan an gabos na lanzones asin pagignatan na dai maronot. Timplahan kan tagok nin lemon asin mantekilla kun igua. Ipuesto sa plato.

### *AN ASPARAGUS SA LAOG KAN LADA O SILI (ENSALADA)*

Potolon na pabalagbag an darakulang lada, asin halean kan pisog. Dagnan ibogtak sa laog kan garo singsing na lada an borogkos na linutong asparagus asin pasunaron sa dahon kan lechugas, dagnan bogtakan kan pinagsalak na "French dressing."

### *ENSALADANG REPOLLO, LADA O SILI ASIN ZANAHORIA*

Guilignon ang gabos na ini na nasambit na gulay sa molino kan karne asin takadon pagkatapos na maguiling.

1/2 tasang repollo  
3/4 tasang zanahoria  
1/4 tasang ladang daing marahang  
1/3 tasang mayonesa

Pagsaralakon asin ipuesto na may lechugas.

### *ENSALADANG SOGOK, REPOLLO ASIN LADA O SILI*

1 tasang guiniris na repollo  
2 matagas na sogok na guiniris  
2 kutsarang guiniris na lada (dakula)  
1/3 tasang mayonesa

Pagsaralakon asin ipuesto na may lechugas.

## *ENSALADANG HALOHALO*

Guilignon sa molino nin karne an labas na zanahoria, sinkamas, repollo, dakulang lada, seboyas asin rabanos. Bogtakan kan mayonesa, asin ipuesto na may lechugas.

### *RAW BEET ANG CARROT SALAD (Ensalada)*

1 tasang labas na zanahoria  
1/3 tasang sarsa mayonesa  
1/2 tasang labas na beet

Pagsaralakon asin ipuesto na may lechugas.

### *RAW SPINACH AND CARROT (ENSALADA)*

1/2 tasang spinach na guiniling  
1/3 tasang sarsa mayonesa  
1 tasang zanahoria

Pagsaralakon asin ipuesto na may lechugas.

### *ENSALADA EMBAJADORA*

Sa sarong plato pagsaralakon ang guiniris na lechugas, pipino, (pahalaba an guiris) asin nagkapirang mahimpis na guiniris na rabanos. Ipuesto na may sarsa francesa.

### *MAGNA ATSARA*

---

### *MAHAMIS NA ATSARA*

6 na tasang asucar  
2 kutsaritang cinnamon  
4 na tasa o litrong suka minsan anong klase kan frutas, tapayas asin pipino.

An mahamis na atsara maguiguibo sa arin man na klase kan frutas na mangyayaring konservahon. An magna nasambit sa itaas na magna takad kan recado ay nanonognod sa pagguibo kan arnibal (syrup). An mahamis na atsara maguiguibo por medio sa paglalabon kan magna frutas na gustong guibohon na atsara dagnan bogtakan kan magna recado na siring kan nasambit sa itaas. Pagkata pos ibogtak sa garapon asin pagtagahilignon ta ti baad nagfermentacion asin kun iguang fermentacion pakalakagaan guiraray. An ibang klase kan frutas na kaarog kan pipino, tapayas asin iba pa, iyo an marahayrahay na guibohon na atsara.

### *ATSARANG PARAS*

1 kilong alang na peras

Arnibal (syrup) :

6 na tasang asucar

4 na tasang suka

2 kutsaritang cinnamon

Hugasan na maraha y an peras, asin ta ibabad sa tubig pagkabanggui. Dagnan lutoon sagkod na maglomoy. Guibohon an arnibal na siring kan nasa enotan sa atsarang mahamis, asin ta ibogtak an peras diyan sa arnibal, asin ta pakalakagaan, dagnan ibogtak sa garapon. Asin kun bako pang mahamis a n arnibal dugagnan kan asucar segun sa gusto.

### *ATSARANG TAPAYAS*

10 hilaw na tapayas

8 seboyas

1 dakulang pidaso kan laya

10 darakulang lada na bakong marahang (alagad kun gusto an marahang ifyo an koon)

1 kilong asucar na pula o 3a klase

### 3 tasang suka na maalsom

20 tipasi nin bawang

Ubakan asin kodkoron an tapayas asin bogtak kan asin. Ibogtak sa sadit na supot asin haleon na tagok kan tapayas dagnan ibalad sa aldao sagkod na kaipuhanon. Ubakan an seboyas, bawang asin laya; gurison na mahimpis. Haleon an pisog kan magna lada asin guirison man na mahimpis.

Pakalakagaon an suka, asucar, bawang laya na magkaibahan asin ta kun nagkakalakaga na idugang an ladang darakula na guiniris na; saka pakalakagaon nin limang minutos pa. Idugang an seboyas asin an tapayas saka lutoon guiraray. Kun husto na an pagkaluto haleon na sa calayo (kun boot na maghaloy tagnaning dai maraot tolos ibogtak sa garapon na may takop asin pakalakagaan sa laog kan garapon na siring kan pagconserva.

## ATSARANG LANGBO NIN KAWAYAN

An pagguibo kan atsarang labong ó langbo nin kawayan bogtakan kan mainit na suka na may timplang pemienta, asin saka asucar.

## ATSARANG LADA SAKA SEBOYAS

Gamiton an pareho kadakol na lada asin seboyas, guirison an gabos, kumua kan 1 kutsaritang asin, 1 kutsarang asucar na pula,  $\frac{1}{2}$  kutsaritang cinnamon, asin 10 tapasi nin bawang na guiniris sa balang tasa kan magna guiniris na gulay na ka-

arog kan repollo, pako, lechugas asin iba pa. Bogtakan kan asin an magna nasambit na gulay asin bogtakan nin pagkakalakagang tubig saka takpan nin mahigpit an garapon asin bayaan na siring sagkod na maglipot an tubig, dagnan patition. Ibogtak an asucar asin an recado na may kaibang maalsom na suka na hustong makatahob an atsara dagnan pakalakagaan liwat. Ibogtak sa nagkakalakagang suka an atsara, (gulay) asin lutoon na 10 minutos. Isirving malipot na kaibahan kan karne o sira man na frito.

### *PICACALILLI*

- 6 tasang guiniris na camates (verde)
- 1 tasang guiniris na lada (verde darakula)
- 2 tasang guiniris na repollo
- 1 tasangguiniris na seboyas
- 1 kutsaritang polvos kan pemienta
- 1 kutsaritang celery (pisog)
- 1 kutsaritang mustaza (pisog)
- 1/4 tasang asin
- 2 kutsarang cinnamon (sticks)
- 1 kutsaritang cinnamon
- 1/2 kutsaritang maitom na pemienta
- 1/2 tasang asucar na pula  
suka na kaipuhan

Hugasan nin marahay an magna guiguibohon na atsara, guirison asin pagsaralakon an gabos, bogtakan kan asin. Ibogtak man sa sarong supot asin ibitay saka bayaan na matitian sagkod sa banggui. Ibogtak an polvos kan pemienta sa sarong trapong sadit (garong supot) asin ibogtak sa kawali an supot kan pemienta, cinamon (sticks) asin an

bawang asin bogtakan iyan kan 1/2 litrong suka, asin pakalakagaan na magna 10 minutos dagnan patitian liwat. Kinaagahan idugang an suka na may timplang pemienta saka asin, asucar, celery (pisog), mustaza asin lada sa atsara, bogtakan kan suka na igong makatahob kan atsara. Lutoon na magna 15 minutos. Dagnan ibogtak an nagkakalakagang atsara sa garapon, panoon asin takpan tolos na mahigpit.

### *MAHAMIS NA ATSARANG IBA*

Maguiguibo ini siring' kan pagguibo kan mahamis na atsara kan pipino. An iba na nahalean kan alsom magagamit sa lugar kan atsarang pipino asin ensalada kun boot.

### *ATSARA NA KAAROG KAN INDIAN RELISH*

- 1 hilao na tapayas
- 2 hilao na camates
- layang sadit na pidaso
- 1 tasang suka
- 2 sadit na hilao na lada
- 1 sadit na seboyas
- bawang
- 1 kutsaritang asin

Hugasan asin guirison nin pino an gabos na nasambit sa itaas. Pakalakagaan nin 15 minutos sagkod na maglomoy sa suka, asin saka asucar. Kun luto na takpan asin bayaan na maglipot. An atsara man sanang ini na pinakalakagaan na sa tubig ta panatitian, mangyayaring bogtakan kan anoman na sarsa na siring' kan guinagamit sa ensalada kun boot.

## CAPITULO II

---

### An Pagluluto kan Sopas Asin Kan Carne

#### SOPAS MORENA

- 1 dakulang seboyas na guiniris na fino
- kadikit na asin gnaning magtaong manamit
- 1 kutsaritang vegex (nababakal sa proceria)
- 2 kutsarang mantekilla
- 1/3 tasang harina
- 2 tasa kan nagkakalakagang tubig

Lutoon an seboyas sa mantekilla, bokagon gnaning dai matotong sagkod na mapula, kun mapula na isalak an harina asin bokagon sagkod na maglipotok dagnan ibogtak an nagkakalakagang tubig. Ibogtak an vegex na magna duang minuto pa. Timplahan kan asin dagnan kun nagkakalkaga na saka hagno-on.

#### SOPAS ARISTOCRATICA

An sopas na ini magasto nin kadikit alagad ta masiram naman. Gumibo kamo kan caldo nin manok na may kasalak na hamon, kabagnang manok na husto sa anom katauo. Kun nagkakalakaga na bogtakan kan ronot na patatas an sopas asin pa-

dagos man guiraray an pagkakalakaga. Bogtakan man kan kabagnang copa kan vino de jerez asin pakalakagaon pa nin pirang minuto. Sa sopera na pagbogtakan kan sopas na ini magbati kamo nin duang sogok asin dagnan ibogtak diyan an sopas asin ipuesto sa lamesa. Guibohon na maguin timplado an namit.

### *SOPAS DE GALLINA*

carne kan manok  
2 kutsarang bagas  
2 kutsarang parsley  
3 kutsarang celery

Pidasohon an manok asin gagaon sa tubig sa caserola asin ibogtak an bagas kun harani nang maluto an manok. Idugang an parsley asin celery. Lutoon na sarong oras. Timplahan kan asin.

### *SOPAS NA SITSARO O GUISANTES*

1-1/2 tasang sitsaro o 1 latang guisantes  
5 tasang tubig na malipot  
1 seboyas  
2 tasang gatas  
3 kutsarang mantekilla  
1 kutsarang harina  
asin saka pemienta

Ibabad sa tubig an sitsaro na banggui pa. Pagkaaga haleon an tubig asin ibogtak sa tubig na nagkakalakaga sagkod na maglomoy. Timplahan kan asin saka pemienta. Idugang an gatas. Tunawon an mantekilla asin isalak an harina dagnan sa sopas, sagkod na maluto. Ipuesto na mainit pa na kaibahan kan soda biscuit.

## *SOPAS DE MAIZ*

1-1/2 litrong maiz na labas  
2 kutsarang mantekilla  
1 guiniris na seboyas  
1/2 kutsarang pemientang polvos  
3 tasang mainit na gatas  
2 tasang tubig na malipot  
2 kutsarang harina  
1-1/2 kutsaritang asin

Kun maygota kan niog dai na ipagiba an mantekilla. Guirison an maiz asin lutoon na kaibahan an seboyas sa tubig sa laog kan 25 minutos, sagkod na maglomoy an maiz. Painiton an gatas asin idugang sa sopas. Lutoon na tolong minuto na dayaday pagbokagon. Paaguihon an maiz sa saraan na pino asin idugang sa sopas. Lutoon pa na tolong minuto asin haonon na.

## *SOPAS DE PATATAS*

4 na patatas na luto asin rinonot  
1 seboyas na pinagapat na parte  
1-1/2 kutsarang mantekilla  
asin saka pemienta na panimpla  
3 tasang gatas  
1 tasang tubig  
2 kutsarang harina

Lutoon an patatas asin ronoton, ibogtak an gatas, an tubig asin an seboyas sa double boiler o Baño de Maria. Lutoon sagkod na maguin andam an patatas. Ibohos an mainit na gatas sa patatas pino. Gumibo kan sarsa kan sarong tasa kan mai-

nit na sopas asin ibogtak guiraray sa sopas na guiniguibo saka timplahan kan asin. Ipuesto na may biscuit.

### *GOY TONG (SOPAS NA GULAY)*

Pomili kan gulay na gustong guibohon asin guirison na sarong pulgada an laba; sarong sadit na laya. Sampolong tasang sung tong (sopas de china) saka kadikit na asin gnaning magkanamit. Painiton gnona an kawali na may kabagnang minuto. Bogtakan nin lana asin painiton nin magna duang minuto. Ibogtak an asin, an laya saka an gulay dayaday na pagbokagon sagkod na mamaramara an sabao (sarong tercio parte an matada). Bogtakan kan sung tong asin pakalakagaan pa guiraray. Dagdagan an gatong sagkod mahubasan pa nin kadikit. An pagluluto ay segun sa clase kan gulay.

### *MOR GUI GUY TONG (SOPAS NA MANOK)*

- 3 tasang tubo na guiniris.
- 3/4 tasang manok na guiniris
- 10 tasang sung tong (sopas de china)
- 1/2 kutsarang aceite de mani.
- 2 sogok
- 1/2 kutsarang gaogao
- 1 kutsarang sarsa china

Tagnaning magkanamit bogtakan kan pirang toro kan lana sesamum. Pakalakagaan an tubo na kabagnang oras asin halean kan tubig saka bogtakan kan sung tong asin ta pakalakagaon guiraray nin 15 minutos pa. Ibogtak an guiniris na manok, han sogok na binate asin an iba pang kaipuhan. Ha-

leon sa kalayo kun maibogtak na an gaogao, bog-takan kan sogok na guniris sa ibabao.

### ARP TONG (SOPAS NA PATO)

- 1 ganso o pato kaya na bakong labi kadakula
- 2 tasang labong o langbo nin kawayan
- 1 kutsarang sarsa de china  
pirang toro kan lana de sesamum (nababakal ini sa magna almacin kan makao)
- 1/4 tasang gaogao saka asin tagnaning magkana-mit
- 1-1/2 tasang guiniris na tubo
- 4 tasang apio o celery
- 2 kutsarang aceite de mani

Guirison an gabos na -korucuadrado. Painiton an kawali asin pahiran nin lana saka ibogtak an pato asin bukagon nin magna limang minuto. Bogtakan nin sung tong saka pakalakagaon nin luhayluhay. Ibogtak an guiniris na pato na kaibahan an sarsa de china asin an gaogao. Kun nagkakalakaga na an sung tong, ibogtak na an patong linuto. Pakalakagaan pang kabagnang oras asin dagnan haleon sa kalayo asin ipuesto sa lamesa.

### SUKIYAKING JAPON

- 2 manok
- 1 kilong repollo
- 1/2 lb. tubo
- 6 na seboyas na guiniris
- 12 seboyas na lombod
- 1 gantang bagas
- 1 librang sitao (labas)
- 3 tasang guiniris na labong ó langbo
- 1/2 librang guisantes ó sitsaro (labas)

1 kutsarang asucar  
4 na sogok asin toyo

Linigon an manok. Haleon an tolang asin ilaen an taba. Guirison an manok nin cuadrado. Hugasan an gabos na gulay. Guirison an repollo nin cuadrado asin ilaen. Pagduahon na kadtang an guisantes, sitao, seboyas asin an tubo. Paglaenlaenon an magna gulay sa bogbogtakan. Pritoson an taba kan manok sa dakulang kawali asin dagnan an manok naman. Kun nagpupula na ihulog an gulay saka toyo gnaning magkanamit. Kun harani nang haonon ibogtak an asucar asin bokagon dagnan ibogtak an sogok na binate asin haonon tolos.

### *PUCHERO GUISADO*

1 manok  
1 kilong carning baka

Pakalakagaan sa coron na may tolo o apat na tabong tubig sa laog kan kabagnang oras Dagnan bogtakan kan grabansos, repollo, asin hamon. Paaguihon an limang minuto saka ihulog an gabi, calabasa, upo, camote, asin patola. Timplahan nin asin saka bayaan sa calayo sagkod na maluto gabos.

Kun gustong bogtakan nin churiso orog kahay. Pagkatapos na mahale sa koron an gabos saka guisahon an gulay asin carne. Dagnan ibogtak sa bandehado o dakulang tason asin ipuesto. Kun boot isaosao sa ketsup.

### *COSIDO EN ALBONDIGUILLAS*

Tadtadron an laman kan baka na may kasalak

na patatas, bogtakan nin mantika, pirang sogok na linuto, asin saka pemienta. Masahon na marhay asin ta guibohon na sasaradit na bolabola dagnan pritoson sa mantika asin ta kun luto na gabos ipuesto na may sarsa picante. Tagnaning maguin orog karahay masahon nin aparte an lutong patautas na may timplang asin, saka guibohon na bola-bola na may laog na carne.

### *COCIDA A LA BENEDICTINA*

Magguisa nin seboyas na salakan nin sarong kutsarang **harina** asin ta bayaan na maluto, dagnan bogtakan nin sarong basong vino tinto, kabagnang basong sabao, kadikit na tinadtad na tubo, asin saka pemienta ng pinolvos, laurel, tucino, dagnan kun luto na, palison sa sarong kawaling alominio na may guiniris na carne asin patagalon sa baga nin kalayo na magna kabagnang oras saka ipuesto.

### *SALCHICHON*

tolong kabtang na carne  
sarong kabtang na taba

Tadtadron nin sasaradit saka masahon; salakan nin kadikit na pemienta na pinolvos saka asin. Kun may duang oras na ay ibogtak sa bitukang malinig na binasa kan arak, sosoon na marhay, potolon sa gustong laba asin gakdan an duang poro dagnan paasuhan pagkatapos ibogtak sa lugar na nadodorsan.

### *CHORIZOS DE EXTRAMADURA*

Kumua nin walong librang carne na may kasa-

jak na taba, dagnan guilignon o tadtadron nin fino. Timplahan nin asin, pemienta na polvos, pamenton, pirang tipasing bawang na dinokdok. Masahon nin marhay tagnaning magkasorosaralak asin bayaan na siring sa laog kan 24 na oras. Dagnan pagkatapos ilaog sa dakulang bituka nin baka na malinig, saka gakdan sa magibongibong asin ibogtak sa tognod kan dapogan. Pagkilihis kan pirang aldao ibogtak sa lugar na nadodorosan.

### *CARNE PICADA*

Magtadtad nin laman nin baka, iguisa sa kawali na may mantika, bawang seboyas, kamates, dagnan timplahan nin kadikit na suka pati asin pakatapus bayaan na maluto an carne. Pagkatapos buhusan nin mainit na tubig, salakan kan lombod na dahon kan lada, asin saro o duang dakulang ladang marahang dagnan bayaan na maluto.

### *CARNE ASADA*

Pomili kan malomoy na carne kan baka, idtong guikan sa lomo. Pidasohon nin mahihimpis asin ibogtak sa kawali na may mantika asin toyo, bayaan sagkod na maluto dagnan ibogtak sa platito asin pogaan kan suhang pinaroy o limonsito man.

### *PICADILLOS*

Magtadtad nin laman nin baka asin guisahon sa mantika na may pirang tipasi nin bawang asin seboyas na tinadtad. Bokagon sagkod na maglomoy nin kadikit an carne, dagnan isalak an patatas na guiniris na korocuadrado, asin pakalakagaan sag-

kod na maluto an patatas.

### *CALDERETA DE CABRITO*

Kun malinig asin napagporopidaso na an kanding, ibogtak sa kawaling may mantika; kun mapula na, haonon; isunod digdi an tinadtad na bawang asin an seboyas asin haonon man guiraray kun luto na. Pagkatapos isunod naman an pirida-song katoy asin kun mapula na ay haonon naman. Matapos na ini maguibo palison sa sarong koron an natadang mantika, dagnan ibogtak an hinaon na canding, an seboyas asin an tubig pati an vino blanco, asin ta bayaan na maluto sa kalayo asin ta kun nagnagnabagnaan na an pagkaluto idagdag an liniguis na lada asin an katoy na may mantika, bayaan sa dapog na maluto nang padagos sagkod sa magsarsa.

### *PASTEL CASERO*

Tadtadron an carning baka saka guisahon sa mantika, timplahan kan asin, pemienta, asin seboyas na guiniris, sarong dahon nin laurel, asin nagkapirang guiniris na tocino. Basaon kan pirang kutsarang sabao dagnan patosan kan minasang harina saka iluto sa sarong hurno sa laog kan saro duang oras.

### *PASTEL CALIENTE*

Bogtakan an sarong hurmahan nin minasang harina asin dosokon sagkod na humibog na siring kahibog kan un peso de plata, dagnan bogtakan kan guinisang carne na siring kan nasambit sa enotan, saka patoson guiraray kan minasang harina, dag-

nan ibogtak sa hurno asin lutoon.

### *GUISADONG KARNE A LA ESPAÑOLA*

Magbogtak nin tinadtad na carne sa kawali na patondagon sa mantika; an perejil, seboyas, asin an pirang tipasing bawang na guiniris; asin kun an karne harani nang maluto ibalio sa koron. Bogtakan nin kadikit na mantika saka tubig tagnaning mapaglutoan asin kun boot mangyayaring bogtakan nin sarong dahon nin laurel asin kadikit na clavo de comer. Pagkatapos kaini bogtakan kan guiniris na patatas asin ta lutoon na magkakaibahan.

### *SESOS CON MAYONESA*

Kun malinig na asin maluto an hotok kan baka o damulag man, ibogtak sa sarong plato asin bogtakan kan guiniris na sogok na linuto asin kan lombod na dahon kan lechugas asin sa ibabao bogtakan kan sarsa mayonesa.

### *HIGADO A LA ITALIANA*

Guirison an katoy asin ibogtak sa kawali na may kadikit na mantika. Bogtakan pa nin kadikit na aceite, seboyas, perejil, asin kadikit na pemienta. Bokagon mantang ilinuluto asin kun mapulapula na saka haonon asin timplahan kan asin.

### *RELLENONG KARNE — A*

Kumua kan lomo kan karning baka, guirison na saradit o mahihimpis asin dagnan iguisa na may kaibahan na bawang, pemienta asin kadikit na tubig, laurel asin paminton. Bogtakan nin kadikit na

mantekilla. Magluto nin sogok asin guirison saka ibogtak sa laog kan karne na kaibahan kan gahos na recado. Tahion an karne gnaning dai sumabog an laog. Iluto guiraray sa kawali na may mantika sagkod sa maluto nang padagos.

### *RELENONG KARNE -- B*

carne  
bawang  
pasas  
paminton  
asin  
tubig  
pemienta  
mantekilla  
sogok

Guirison nin mahimpis an carne asin iguisa sa kawali na may mantika asin may kaibahan na bawang, pemienta, asin, laurel asin paminton. Bogtakan man nin kadikit na mantekilla. Magluto kan sogok asin dagnan guirison asin isalak an pasas. Ibogtak sa laog kan carne asin dagnan tiplahon asin gakdan gnaning dai maula an laog. Pritoson sa mainit na mantika.

### *ALBONDIGUILLAS*

carne  
mantika  
sogok  
asin  
patatas  
pemienta

Magtadtad kan karne asin isalak sa linutong

patatas; bogtakan kan mantika, kan sogok na linuto, asin pemienta saka guibohon na sasaradit na bolabola dagnan ifrito guiraray sa mantika. Bogtakan nin sarsa o kaya ketsup sa oras nin pagkakan.

### *CARNE A LA PAMPERA*

carne  
bawang  
laurel  
seboyas  
perejil  
kanela

Guirison an carne, perejil, bawang, seboyas saka patatas. Dagnan iguisa sa mantika an gabos. Kun matapos na ibogtak naman sa caldero o kaya koron na bogtakan nin kadikit na tubig, timplahan kan asin saka kadikit na pemienta. Bogtakan man kan sarong dahon kan laurel asin kapidasong kanela. Lutoon asin dagnan ipuesto.

### *CARNE RELLENA PARA EL COCIDO*

Kumua kan luto nang tocino, manok asin carne saka tadtadron nin pino. Magbati kan duang sogok asin isalak sa tinadtad na carne. Patoson na kan harina na pahalaba na siring kan longanesa saka ibogtak diyan sa koron na pinaglutoan kan manok asin carne, saka diyan lutoon sa sabao kan manok.

### *GUISADONG CARNE*

carne  
seboyas  
camates

clavo de comer  
pemienta  
kanela  
mantika  
asin saka tubig

Guirison an carne, seboyas asin camates. Dagnan iguisa sa kawali na may mantika. Enoton an seboyas asin dagnan an camates, saka carne. Timplahan kan asin saka iba pang magna recado. Ipadagos na lutoon.

### *ESTOPADONG KARNE — A*

carne  
bawang  
laurel  
hamon  
clavo decomer  
asin  
vino tinto  
harina saka kadikit na pemienta

Pagpiridasohon an carne asin ibogtak gabos sa sarong koron o kaya kaldero asin dagnan lutoon. Kun malomoy na an carne bogtakan kan sinanglag na harina na tinunao sa tubig. Dagnan haonon.

### *ESTOPADONG CARNE*

Pagkatapos na maguiris an carne ibogtak sa sarong kaldero na may asin saka tubig na hustong masanop an carne, dagnan takpan saka gatognan nin luhayluhay. Kun luto na haleon an gabos na taba na maati na nasa ibabao. Magtunao kan harina sa mantekilla idtong husto sana. Kun saralak

nang marhay ibogtak sa sabao na may timplang asin saka pemienta gnaning magkaigua nin namit. Dagnan pakalakagaon na 10 minutos pa asin haonon na. Tagnaning magkaigua kan marahay na namit an karning estopado, ay isalak nindo sa pag-luluto an seboyas, camates saka kadikit na asucar asin kadikit na clavo de comer.

### *DILA KAN VACA NA LUTONG KASTILA*

- 1 dila kan baka
- 12 seboyas
- 6 na zanahoria
- 1/2 copitang giniebra
- 1/2 copitang sarsa perina

Linigon asin guirison an dila kan baka saka pritoson sa mantekilla. Ignatan na dai matotong, salakan man kan guiniris na seboyas asin zanahoria saka kadikit na giniebra asin lutoon nin marahay. Kun mahubasan ay tubigan guiraray sagkod na maluto. Kun luto na saka haonon asin samnohan kan guiniris na sogok.

### *SESOS CON MAYONESA*

Pagkatapos na malinig asin maluto an hotok guirison asin ibogtak sa sarong plato asin samnohan kan guiniris na sogok asin dahon kan lechugas. Bohusán sa ibabao kan sarsa mayonesa, na bakong masiadong mapolot,

### *SESOS A LA PINERO*

Kun malinig na an hotok, lutoon sa tubig na asin. Haonon na asin guirison na bakong labi

kadarakula. Dagnan magbate kan pirang sogok asin diyan ibontog an hotok, alagad an sogok may kasilak na rionot na biscocho o minasang harina kun daing biscocho. Salakan man kan pinong perejil, bawang, seboyas. Saka pritoson sagkod na magpulapula saka ipuesto kun luto na gabos.

### *PICADILLONG MAY PATATAS*

- 1 kutsarang mantika
- 1/2 tasang carne (pino na)
- 2 tasang mainit na tubig
- 1 kutsaritang asin
- 2 seboyas
- bawang, pemienta asin camates

Pritoson an bawang na guniris sagkad na magpula dagnan ibogtak naman an camates na guniris asin bayaan na pirang minuto dagnan ibogtak an guiniris na carne saka seboyas saka lutoon nin limang minuto pa. Ibuhos an mainit na tubig asin saka gatognan nin luhayluhay. Ubakan an patatas asin guirison na cuadrado na saradit. Kun harani nang maluto an carne saka ibogtak an patatas na lutoon sagkod na magin malomoy. Timplahan kan asin saka pemienta.

### *MENUDO*

- 1 kilo katoy asin puso kan baka
- 2 kutsarang suka
- 2 tipasing bawang
- 2 dahon kan laurel
- 4 kutsarang mantika
- 5 patatas
- 2 camates

2 seboyas  
1 tasang tubig  
asin gnaning magkanamit

Guirison nin saradit na cuadrado an katoy, patatas, saka puso kan baka. Tadtaron na pino an bawang, seboyas asin camates. Magbogtak sa kawali kan tolong kutsarang mantika, kun nagkakalakaga na an mantika ibogtak an sarong tipasing bawang na liniguis dagnan isunod an seboyas asin camates. Pagkatapos ibogtak na an carne, patatas saka laurel. Bogtakan kan kadikit na suka dagnan tahuban asin bayaan na magkalakaga na 20 minutos. Sa oras na iyan dai pagbokagon gnona. Pagkatapos kaiyan haonon asin ibogtak sa sarong bogtakan. Ibogtak sa kawali an natadang mantika asin pritoson an natadang bawang asin seboyas, dagnan ibogtak man an carne asin patatas na linuto na. Bogtakan kan sarong tasang tubig. Timplahan kan asin na lutoon sagkod na mahubasan nin sabao, dagnan haonon.

### *CHORISOZ CON CASTAÑAS*

Bumakal kamo kan kabagnang kilo kan castañas na alang asin ubakan nindo. Ibogtak sa tubig asin kun nagkakalakaga na an tubig bogtakan kan chorizo. Kun luto na ay haleon an sabao asin dagnan ipuesto na mayong sabao.

### *PUCHERO CARNE*

Kumua kan laman kan vaca na may kadikit na tolang asin siring man kan sarong manok. Pagkakalakaon sa sarong koron o kaya calderong daku-

la. Bogtakan nin tubig na kahustuhan. Bayaan na nagkakalakaga sa laog kan 30 minutos. Dagnan ibogtak na an grabansos, pechay, repollo, kapida-song hamon na baka man guiraray o kun ano man an bootan, paaguihon gnona an magna 5 minutos asin ibogtak na an inubakan na gabi, calabasa, upo, kamote asin patola, timplahan kan asin saka bayaan na maglomoy an gabos na gulay o recado. An nag-bobogtak pa kan chorizo. Kun luto na haonon.

### *PUCHERO GUISADO*

An lutong ini ay käarog man sana kan nasa enotan sagkod kan gabos na magna recado, alagad ta an kalaenan sana iyo an pagguisa. Kun luto na haonon an carne asin iguisa sa mantika, bogtakan kan paminton asin saka idugang an gabos na gulay asin an sabao saka bayaan na maluto. Pagkatapos magguibo kan salsa.

Sa pagguibo kan salsa bayohon o liguison an gabos na magna minasunod: 5 lutong talong, 2 kamote, 2 gabi, 3 batag na saba, bawang, kadikit na pemienta saka asin gnaning magkanamit. Kun matapos na bayohon an gabos na guibohon na masa na timplahan kan suka saka kadikit na azucar.

### *PUCHERONG FILIPINO*

- 1 kilo kan carne
- 1 manok na malinig asin piridaso na
- 6 na kamoteng mayong ubak
- 4 na poon kan pechay
- 1 longanisa
- 2 tasang grabansos na luto o guinaga

6 batag na saba  
1/2 tapayas na mayong ubak  
1/2 kilong repollo  
pirang poon kan kuchay

Pakalakagaan sa anom o walong basong tubig an carneng piridaso asin an manok, grabansos patin an longanisa. Kun malomoy na ibogtak an gabos na gulay liban lamang an camates. Hilignon an pagguibo kan salsa sa enotan na kasunod kan "Puchero Guisado".

### *ESTOPADONG FILIPINO*

1 kilo kan carne  
1 tasang suka  
2 seboyas  
5 batag na saba  
2 basong tubig  
1 tasang asucar  
1 bawang (payo)  
1 copitang giniebra

Prituson an carne. An natadang carne na pri-to mangyayaring gamiton sa lutong ini. Sonogon an kadikit na asucar na may kadikit na suka sa sarong caserola. Kun tunao na ibogtak an natadang suka asin tubig. Bokagon gnaning maguin siring kan tunay na sabao. Pagkatapos kaini magandam nin sarong koron asin bogtakan nin sapin an lobot kan koron gnaning dai magdorokot an carne sa lobot kan koron. Ibogtak gabos an magna carne na kasalak an gabos na recado siring man an sabao. Tahuban kan dahon nin batag gnaning dai maka-sagnao. Dagnan isapna sa kalayo, kun nagkakalaka na inaan an gatong asin bayaan na siring

sagkod na maluto an carne. An lutong ini mangy-yaring rimposon sa laog nin sang bulan, asin ta kun kakakanon saka initon.

### *ANG PAGGUIBO KAN CHORIZO*

- 2 kilong carneng guiniling o guiniris
- oregano
- asin
- 2 asang suka
- 2 payong bawang
- pemienta na polvos.

Pagsaralakon an gabos na nasambit sa itaas bayaan na siring sa laog kan walang oras. Dagnan ibogtak sa malinig na bituka kan vaka o kaya damulag asin ibitin sa lugar na madoros asin dagnan kun mamara na isaray sagkod na gamiton.

### *CARNENG KILAUIN*

- 1 kilong karneng guiniris na fino
- 1 plato kan guiniris na mahimpis na rabanos
- 2 seboyas na guniris na fino
- 2 kutsarang mantika
- 1 tasang suka
- 1 tasang tubig
- 3 tapasing bawang

Magbogtak nin mantika sa kawali asin ibogtak diyan an tipasi kan bawang na dinokdok, seboyas, kun mapula na ibogtak na an gabos sa recadong kaipuhan patin an carne; Timplahan kan suka, pemienta kadikit na asucar. Kun harani nang maluto an carne ibogtak na an rabanos na guiniris na fino. Kun luto na gabos asin timplado na haanon asin ipuesto sa lamesa.

## *LONGANISANG FILIPINO*

- 1 kilong karneng laman na may kaibahan na taba  
 1 payo kan bawang na guiniris na fino  
 $\frac{1}{2}$  kutsaritang polvos nin paminton  
 $\frac{1}{4}$  kutsaritang polvos kan pemienta  
 asin patin suka magtaong marahay na namit.

Pagkatapos na maguling an carne pagsarala-kon an gabos na kaipuhan na bayaan nin siring sa laog nin magna duang oras. Dagnan ibogtak sa laog kan malinig na bituka kan vaka o kaya damulag. Gakdan an magibongibong gnaning dai mapula. Dosokon na marahay an pagbobotgak sa bituka, asin ibitin sa lugar na nadodorosan gnaning magmara. Kun magluluto na potolon nin sangdang-nao an laba asin lutoon sa tubig na kadikit, kun hubas na an tubig, bayaan na maprito sa sadiring taba asin ta iyo an masiram na luto.

TAMALIS

- 1 gantang guinalpong na bagas-
  - 1 manok na sadit
  - 1/2 kilong carne
  - 1 tipasing bawang na ubak na
  - 5 kutsarang mantika
  - 1 gantang guinalpong na mani na sinanglag

Palomoyon an manok asin an carne, kun luto na guirison nin fino. Iguisa an bawang, harina, saka idugang an sabao kan manok. Kun luto na an galpong isalak na an mani na bogtakan nin pamin-ton kun boot gnaning magkaigua nin color. Timplahan kan asin saka kadikit na asucar kun luto na haonon asin an balang tolong kutsara kaiyan

patoson sa dahon kan batag na linobluban, na gatorong guiguibohon na suman; sa balang pinatos na tamalis bogtakan kan guiniris na carne. Guibohon sagkod na matapos gabos. Dai paglignauan na pagbogtakan kan carne sa laog. Dagnan gakdan kan abaka asin ibogtak sa sarong koron na dakula asin bogtakan kan tubig asin bayaan na maluto sa laog kan kabagnang oras. Kun maluto na iyan manini siring sa suman asin masiram.



## CAPITULO III

### An Pagluluto nin Manok



#### AN PAGHAHALE KAN TOLANG NIN MANOK

Bonoon an manok. Haleon gabos an magna balokag, sirobón sa kalayo tagnaning mahale an magna sasaradit na magna balokag. Nosnoson kan asin an bilog na hawak asin bitis kan manok saka hugasan nin marahay. Patodon gnona an magna ligamento. Potolon an bitis. Pahaluagon an koblit na

minapatos sa bitis. Patilaobon an manok sa toktokan. Baakon an koblit sa likod kan manok magpoon sa liog dapit sagkod sa may ikog kan manok. Hanapon an tolang sa likod asin ibolag an laman sa tolang. Pagignatan na dai maguisi an koblit kan manok. Hilahon an laman sagkod na maabot an pinagsogponan kan pakpak asin kan hawak. Haleon an pakpak sa may poro dapit. Ibolag man an laman kan bitis sa tolang. Siring man an guibohon sa ibong na pakpak. Botognan an laman kan abaga nin manok sagkod sa may daghan alagad ta pagignatan nin marahay na dai maguisi an koblit kan manok. Haleon an gabos na laman sa laog. Haleon man an laman sa gosok kan manok. Ignatan na dai malabutan an koblit. Haleon man an laman sa magna bitis asin sagkod na matapos gabos.

Pagkatapos na mahaman an paghahale kan tolang isaray gnona an manok.

### MANOK NA RELLENO

- 1 manok na hinalean na kan tolang
- 2 kutsarang mantika
- 3-sogok na luto, na guiniris
- 1/6 kilo kan karne
- 3 kutsarang atsara na guiniris
- 6 na camates na hinog
- 1 seboyas na guiniris (dakula)
- 1 longanisa especial
- 3 patatas na luto asin guiniris

An manok na hinalean na kan tolang ibabad sa suka saka asin, patin bawang. Tadtaron an karne, guirison nin fino an camates, seboyas, asin iba pang gulay na kasalak. Guisahon sa mantika an

seboyas, camates, karne asin an iba pang kasalak sagkod na maluto. Lutoon an longanisa sa kadikit na tubig asin kun luto na isalak sa gunisang karne. Ibogtak gabos an guinisa sa laog kan manok, sagkod kan guiniris na sogok. Tahion nang marahay an manok. Lutoon gnona sa tubig an manok saka pritoson sagkod na magpula an manok asin dagnan ipuesto sa lamesa.

### *MORKON NA MANOK*

- 1 manok
- 2 sogok nin manok na linuto na
- 2 tipasi nin bawang  
kadikit na recado
- 4 na patatas
- 2 camates na hinog
- 2 kutsarang mantika
- 1 seboyas saka asin pantimpla

Halean kan tolang an manok, alagad na pag-ignatan na dai maraot an forma kan manok. Ilaog an linutong patatas na mayong ubak asin an sogok na guiniris, dagnan tahion an manok tagnaning dai magula an laman gagaon sa tubig sagkod na maluto. Magbogtak kan mantika sa kawali asin magbogtak kan bawang, seboyas, asin camates asin digdi iguisa an manok ó morkon na bogtakan nin kadikit na sabao kan manok.

An lutong ini mahihimo sa anoman na klase kan karne, gamgam o pato asin minsan pavo.

### *CHOP SUEY NA MANOK (LUTONG MAKAO)*

- 1 manok
- 1 tasang dahon kan seboyas

- 1 kutsarang harina
- 1 lb. carneng baka
- 1/2 kutsarang guiniris na laya
- 1 tasang celery
- 1 kutsarang toyo
- 1 tipasi nin bawang
- 1 kutsarang asucar
- 3 kutsarang mantikang crisco

Guirison nin saradit an carne, manok, bawang, seboyas, tubo, apio asin lada. Painiton an mantika sa kawali asin ibogtak an carne, asucar, harina, asin toyo saka an iba pang kaipuhan. Ipahuri an manok asin bokagon sa sarong tasang sabao asin lutoon nang padagos.

### *SUKIYAKING MANOK (LUTONG JAPON)*

- 1 manok na gunakan
- 2 tasang tubo
- 2 lombod na poon kan seboyas
- 2 tasang langbong de lata
- 2 kutsarang asucar
- 1 repollo
- 2 seboyas na dakula
- 3 tasang hantak
- 3 tasang sitsaro
- 2 sogok kan manok  
toyo na pantimpla

Bonoon, linigon asin halean kan tolang an manok. Ilaen an taba. Guirison na cuadrado an manok, asin an repollo; pagporotolon an sitsaro. Guirison na bakong labi kasaradit an seboyas. Ibabad an tubo sa tubig. An langbo guirison. Haleon an tagok kan tubo. Magbogtak kan mantika sa kawali asin ibogtak an taba asin an manok; kun mapula

na, ibogtak an tubo asin bokagon. Idugang an langbo asin an seboyas, saka bokagon nin marahay. Timplahan kan toyo. Dagnan ibogtak an gabos na gulay asin bogtakan kan tubig gnaning maluto. Kun harani nang haonon timplahan kan asucar. Ibogtak an binating sogok asin bokagon mantang ibinobogtak an sogok. Idugang an guiniris na lombod na seboyas asin haonon saka ipuestong mainit.

### *PICADILLONG MANOK O PATO*

- 1 manok o pato na malinig na
- 1/2 kutsaritang vino de arroz
- 1 poon kan lechugas na guiniris
- 1 tasang tubo na guiniris na pino
- 1/2 kutsaritang tagok kan laya
- 1 tasang apulid intsek na guiniris
- 1 tasang piniritong miki

Pritoson an tinadtad na pato o kaya manok. Ibogtak an tagok kan laya asin vino de arroz. Pagbokagon na marahay. Bogtakan kan caldo chino na hustong masanop an gulay, dagnan lutoon. Kun maluto na bogtakan kan salsa china asin ipuesto na may kaibahan na dahon kan lechugas. An pritong miki ibogtak sa ibabao sana na bilang samno.

### *PESANG MANOK*

- 1 manok na pinagporopidaso na
- 1 upo na bakong labi kadakula
- 1 pidasong laya na 1-1/2 pulgada an laba.
- 3 poon kan pechay
- 1/2 tapayas

Gagaon an manok sa koron o kaya kaserolang dakula, bogtakan nin tubig na husto sana asin tim-

plahan kan asin. Bayaan na siring sagkod na ma-luto. Asin dagnan ibogtak an gabos na gulay asin kun luto na haonon asin ipuesto. Guibohon na sao-sawan an patis o kaya toyo.

### **CHOP SUEY NA MANOK**

- 1 sadit na manok
- 1/2 kilong karne
- 1 kutsarang asucar
- 1 kutsarang sukang iloko
- 1 tasang tubo  
kadikit na pemienta
- 2 kutsarang toyo
- 2 bawang
- 1 tasang seboyas
- 1 tasang apio (celery)
- 1 kutsarang harina
- 1 tasang tubig
- 3 kutsarang mantikang purico

Paagui nin pagluluto: guirison an manok, carne, bawang, seboyas, tubo asin an apio; polvoson an pemienta. Iguisa an carne, suka asin an bawang sagkod na magnabagna an pagkaluto kan karne. Dagnan idugang ang asucar harina, toyo asin an gabos na magna kagamita. Dagnan iduang an asucar harina, toyo asin an gabos na magna kagamita. Bogtakan nin tubig asin lutoon sagkod na maglo-moy.

### **MANOK KON SARSA MAYONESA**

- 2 tasang guiniris na manok, luto na
- 1/4 kutsarang paprika
- 1 kutaarang suka

- 1 kutsraitang ensalada
- 3 kutsarang aceite de olivo
- 1/2 kutsarang tagok kan suhang pinaroy

Guimibo kan sarsa por medio sa pagsasaralak kan magna recado, suka, tagok nin suhang pinaroy asin aceite de olivo asin ibontog an manok diyan bayaan na sarong oras asin dagnan patition asin dugagnan nin sarong guiniris na apio asin sarong tasa kan lutong guiniris na nuez mozada. Bogtakan nin dakol na mayonesa tagnaning magdorokot asin mabilog. Kun andam na sa pagpuesto ibogtak sa plato saka bogtakan nin dahon kan lechugas asin dagnan bogtakan sa ibabao nin sarsa mayonesa.

### *GALLINA FAVORITA*

- 2 saradit na manok
- 1 tasang bagas
- 1/2 lb. carning may taba
- 1 tasang hinog na camates  
asin saka pamienta

Pagporopidasohon an manok kun malinig na asin pakalakagaan sa dakol na tubig asin kun malomoy na an manok idugang an bagas asin carne na pinagporopidaso asin camates na guiniris. Timplahan kan asin saka pemienta asin lutoon sagkod na maluto an bagas. An sabao kaini kaipuhan na maguin dakol alagad ta dai man magula sa bobogtakan.

### *GALLINA FRITA*

- (a) Magbono asin linigon saka pagporopida-

sohon an sarong matabang manok na dumaraga. Asinan an magna piridasong manok; kun haloyhaloy na saka ifrito. Ignatan na dai matotong; asin kun luto na gabos ibogtak sa sarong mainit na plato. Haleon an dakol na mantika sa kawali asin itada lamang an sarong kutsarang mantika sa kawali saka bogtakan nin sarong kutsarang harina asin pagsalakon nin marahay. Bogtakan nin sarong tasang mainit na gatas o kaya kan sarong tasang gata kan niog, asin bokagon asin timplahan kan asin saka pemienta asin kun luto na ibogtak sa sarong mangko. Ipuesto na kaibahan an manok.

(b) An piridasong manok pamarahon saka asinan dagnan paliguidon sa harina saka ifrito sa mantika na lisuagon sa dayaday gnaning dai matotong. Kun mapula na dugagnan nin kadikit na mainit na tubig asin tahuban asin bayaan na mama sagkod na mani malomoy. Haleon an manok asin gumibo kan sarsa na siring kan nasa enotan.

### **FRITONG MANOK**

1 manok

1 kutsaritang mantekilla

1 kutsaritang harina asin mantika saka asin.

Linigon na marhay an manok bago pagporopidasohon. Magandam nin kawali asin bogtakan kan mantika asin mantekilla, pritoson tolos an manok sagkod na maguin mapula asin kun mapula na bogtakan nin kadikit na tubig asin tahuban sagkod na maluto, dagnan timplahan nin asin. Bogtakan nin harina asin bayaan na maluto dagnan haonon na patin ipuesto.

## *GALLINA CON GELATINA*

Magluto nin sarong dumaragang manok; kun malipot na, haleon an laman. Ibabad an sarong kahita kan gelatina sa kabagnang tasang tubig sa laog kan kabagnang oras, asin dagnan bogtakan kan apat na tasang sabao kan manok na bokagon asin lutoon sa sarong minuto.. Haleon na sa kalayo asin timplahan nin asin na dugagnan nin sarong kutsarang tagok kan suhang pinaroy. Bogtakan kan guiniris na lutong sogok, asin kan aceite de olivo an lobot kan hurmahan asin ibogtak an manok saka buhusan kan sinara na gelatina. Ibogtak sa laog kan “ice box” tagnaning maguin matagas.

## *LUTONG MANOK ASIN SOGOK SA HURNO*

- 6 na lutong matagas na sogok
- 2 tasang pano kan guiniris na lutong manok
- 1/2 tasa kan polvos nin tinapay na isinalak sa sarong kutsarang mantekilla na tinunao asin duang tasa kan sabao nin manok.
- 1 kutsarang asin
- 1/2 kutsaritang pemienta

Guirison nin fino an sogok. Gumibo nin sopas kan mantekilla na tinunao dagnan salakan kan harina asin timplahan. Ibogtak na luhayluhay an sabao. Pagkatapos na magkalakaga na ay haonon asin ibogtak an kabagna sa manok asin an kabagna sa sogok naman. Ibogtak na mahusay sa hurno asin bogtakan sa ibabao kan polvos kan tinapay asin dagnan ilaog sa hurno asin lutoon sa laog kan 1/2 cras.

## *MANOK SA LUGAR KAN PABO*

Mantang an gabos dai man makakaagod na magbono kan pavo kun Pasko o Navidad, kumua nin sarong manok na mataba asin iyong bonoon sa lugar kan pavo asin ta mahihiling nindo kun gurano karahay an manok. Pagborolagon an magna bitis asin baakon an pecho. Iluto an magna kabtang na may tolang na kaibahan an laman sa laog; alagad ta lanogon na marahay gnona bago iluto asin ta magkakaigua kamo nin masiram na sabao. An magna laman kan manok bogtakan nin asin kan harina. Magprito nin kadikit na hamon asin guibohon na bolabola an laman kan manok saka iprito na pulahon. Ibogtak an dakulang pidaso kan pritong hamon sa kawali asin sa ibabao kaiyan bogtakan nin manok na gunibong bolabola asin dagnan tahanan guiraray sa ibabao kan pritong hamon na da-kula asin dagnan bogtakan kan sabao kan manok asin ta bayaan na maluto na luhayluhay sagkod na maglomoy. Kun luto na ipuesto na may kamoteng binabad sa hielo. Magubak nin walong kamote asin baraakon na pahalaba asin pakalakagaan sa tubig na may asin sa laog kan 10 minutos. Patition asin itaraytaray sa kawali na may pahid na mantekilla na dai magarabot an magna guilid. Bogtakan nin refinadong asucar na segunda clase sa ibabao asin samnohan kan mantekilla sa ibabao. Ilaog sa hur-no asin lutoon sagkod na maglomoy an kamote.

### *BAKED CHICKEN ROLLS*

3 kutsaritang baking powder  
1 sogok

1/2 tasang mantekilla

2 tasang harina

1/2 kutsaritang asin

1/2tasang gatas

Sirnihon an harina asin an baking powder asin imasang marahay sa mantekilla. Bogtakan nin gatas gnaning maguibong minasa alagad ta dai pakagnanaan an gatas. Kun namasa nang marahay an harina paliguidan kan malinig na bote o tibaad nang bagay; guibohon na mahimpis na dai man lullampas sa 1/4 pulgada an hibog, asin dagnan pirdasohon nin 5 pulgadang cuadrada. Ibogtak an pirdasong laman kan manok na may timplang asin sa ibabao kan balang cuadradong minasa dagnan patosan an manok kaiyan. Kun nahaman na, ibogtak na mahusay sa sarong bobogtakan na ignatan na dai magdorokot saka ilaog sa hurno asin lutoon sa laog kan 25 minutos. Bago haleon sa hurno pa-hidan kan binating sogok an ibabao kan balang saro.

Lutoon an gabos na natadang manok sagkod na maglomoy. Tadtaron nin pino an laman. Magbogtak nin mantika sa sarong kawali asin iguisa an guiniris na seboyas na papulahon gnona bago idugang an tinadtad na camates asin dagnan ibogtak an magna guiniris na patatas, apio, asin carrot. Bogtakan kan sabao kan manok sagkod na maluto an magna gulay, dagnan ihulog an manok na tinadtad o guniris. Timplahan kan asin; bogtakan kan kadikit na harina sa ibabao, asin timplahan man kan pemienta. Kun luto na haonon.

## *GALLINA CON UPO*

- 4 na tasang guiniris na upo
- 4 na tipasing bawang
- 2 dakulang hinog na kamates
- 1 seboyas
- 5 kutsarang mantika
- 1 dakulang manok

Bonoon asin linigon an manok; pagpiridasohon saka bogtakan nin asin na bayaan na siring. Ubakan an upo asin ta kun. bako nang lombod haleon an magna pisog. Kun mainit na an mantika ibogtak an bawang, seboyas asin camates. Asin kun haloyhaloy na, idugang an manok dagnan an upo. Lutoon na magna 15 minutos sagkod na maglomoy an upo. Timplahan kan asin saka pemienta. Kun luto na ipuesto asin isira sa maluto.

## *LUTONG MANOK NA MAY KASALAK NA KALUNGGAY*

- 1 dakit na manok
- 2 tasang dahon nin kalungay
- 2 tasang tubig
- 3 kutsarang mantika  
kadikit na laya  
patis kun gusto  
asin na panimpla

Pagkatapos na malinig na an manok ay pagporopidasohon. Magpinit nin mantikang purico sa kawali. Guirison an laya, bawang, asin ibogtak sa kawali na may mantika. Kun mapula na ibogtak an manok asin bogtakan nin tubig sagkod masanop asin lutoon sagkod na maglomoy an manok. Dag-

nan idugang an dahon kan kalunggay. Timplahan  
kan asin o kaya patis kun igua. Dagnan haonon  
kun luto na.

*PAVO RELLENO (Daing Tolang)*

3 tasang guiniling na karne  
1/2 tasang guimiris na pili  
1/2 tasang almendra  
4 na sogok  
2 kutsarang mantekilla  
2 tasang tubig  
1/4 tasang jerez  
kadikit na asin saka pemienta

Linigon an pavo asin baakon sa may liog dapit sagkod sa may daghan na haleon an laman sa laog asin an magna tolang saka bogtakan nin asin an laog. Pagsaralakon nin marahay asin ibogtak sa laog kan pavo, dagnan tahion an lugar na pinagbakan. Pahiran kan mantekilla an bilog na pavo gnaning dai magmara. Kun mainit na an hurno ilaog o kaya lichonon sa baga, na dayaday pagpahiran kan mantekilla sagkod na pumula an pavo. Kun luto na, samnohan kan dahon nin seboyas, pirdasong suhang pinaroy saka ilaog sa tuka. Samnohan man guiraray an magna bitis kan manlaen-laen na magna color kan papel. An aceitunas saka tagok kan suhang pinaroy ay anan na marahayrahay. Dagnan ipuesto na.

*ROAST TURKEY*

1 pavo  
mantika o kaya mantekilla

magna recadong ibobogtak sa laog  
asin saka pemienta

Ibogtak an recadong siring sa nasambit sa entan sa laog kan pavo alagad ta dai man pakapanoon tagnaning dai magpotok sa pagluto. Dosokon na marhay sa may tulak dapit. Saka tahion nin masarig. Nosnoson kan asin saka pemienta saka pahiran kan mantika o kaya mantekilla an pavo orog nang gayo sa may daghan. Asin kun mainit na an hurno ilaog an pavo asin lutoon diyan na sa dayaday pagpahiran kan mantekilla. Iluto nin aparte sa laog.

### *ROAST CAPON (male chicken)*

2 tasang guiniris na pili  
1 tasang polvos kan tinapay  
1 tasang mantekilla  
1 kutsaritang asin  
1/4 kutsaritang pemienta

Iandam an capon na siring kan pavo asin ilaog an magna minasunod na magna recado:

Labonan an pili tagnaning mahale an mahimpis na ubak kaiyan. Lutoon asin guirison nin pinno an pili. Basaon an polvos kan tinapay nin mainit na tubig asin isalak sa pili. Kun maguibo na an gabos na dapat pagsaralakon ilaog sa capon asin lutoon sa hurno. Hilignon nin marhay na maguin timplado an gabos na recado bago ilaog.

### *STEWED CHICKEN*

Linigon asin pagapaton na pidaso an manok na dumaraga. Asinok saka paliguidon sa harina,

dagnan pritoson sagkod na magpula asin maluto. Kun luto na gabos haonon. Ibogtak sa kawali an guiniris na seboyas asin duang camates na guiniris man, bogtakan nin sarong tasang tubig, ibogtak guiraray an pritong manok. Asin bayaan na maluto nin luhayluhay. Dagnan haonon.

### PANSIT MALABON

- 1/8 kilo kan miki
- 1 pusong bawang
- 1/4 kilo kan karne asin kan laman nin manok
- 2 seboyas
- 3 tokua
  - asin, patis kan sira saka liimonsito na kaipuhan
- 1/4 kilong bihon
- 1/2 tasa kan bacalao
- 1 tasang tubig
- 2 kutsarang guiniris na kinchay
- 3 sogok na linuto

Guirison an carne asin an manok. Ibabad an miki, an bihon sa malinig na tubig. Guirison an linutong sogok, tokua asin an seboyas. Magbogtak kan mantika sa kawali asin guisahon an bawang, seboyas, tokua, kinchay asin an guiniris na bakalao. Kun luto na ini gabos haleon asin ibogtak naman an miki asin an bihon saka bogtakan nin tubig asin pakalakagaan nin pirang minuto. Lutoon nin aparte an carne asin an manok. Dagnan ibogtak sa sarong bandejado an miki asin an bihon, saka ibogtak sa ibabao an guinisang seboyas, tokua, manok, karne, asin gabos na magna recado. Pagkatapos ibogtak naman sa ibabao an guiniris na sogok na bilang samno.

## PANSIT

1/8 kilong miki  
1/8 kilong bihon  
1/8 carne  
1/4 bakalao  
    1 tasang tubig  
    1 kutsarang patis  
10 poon nin kinchay  
    1 seboyas  
    2 tokua  
    1 sogok (luto)  
    1 tipasing bawang  
    6 na limonsito

Guirison na saradit an tokua. Ibabad sa tubig an bakalao na sarong oras asin dagnan pagsorosaraditon na pidaso. Guirison an carne asin iandam an miki, bihon na ibabad sa tubig nin apat na minuto. Asin kun andam na iguisa an guiniris na bawang, asin seboyas. An bakalao kun mapula na haonon gnona asin pritoson an tokua. Kun mapula na ibgotak gnona sa guilid kan kawali dagnan ibogtak guiraray an seboyas asin an bawang. Bogtakan nin patis saka ihulog an miki asin an bihon asin lutoon na luhayluhay sa kalayo. Kun haloyhaloy na ibogtak an guiniris na kinchay. Kun luto na haonon asin bogtakan sa ibabao nin guiniris na sogok asin pritong bawang. Timplahan na sana kan limonsito sa oras nin pagkakan.

## LUMPIA

1 seboyas  
4 na tipasing bawang

1/2 tasang grabansos linuto  
2 patatas  
1/2 tasang lutong bechuelas  
1 repollong guiniris  
2 tokua  
1 cincamas  
1 tasang bakalao  
1/4 kilong karne  
4 na kutsarang mantika  
2 kamoteng guiniris na cuadrado

Pagporopidasohon an gabos na carne, patatas, repollo, kamote asin sinkamas na sasaradit sana. Iguisa sa kawali na may mantika an bawang, seboyas asin an bakalao. Ibogtak an carne asin an magna gulay na bayaan na malutong luhayluhay. Idugang an kamote, patatas, pritong tokua, asin bogtakan nin tubig na kadikit saka timplahan kan asin. Kun luto na gabos an lumpia haonon na.

Siring kaini an pagguibo kan sarsa kan lumpia: Isalak an limang tasang harina sa sarong tasang tubig. Ibogtak sa sarong caserola asin lutoon na dayaday bokagon. Dugagnan kan toyo asin kan asucar gnaning magkaigua kan marahay na namit. Lutoon asin bokagon sagkod na maguin mapulot, dagnan haonon na.

Patoson an lumpia kan nababakal na pamatos kaiyan, na bogtakan kan dahon nin lechugas an balang piñatos na lumpia asin pahiran kan sarsang guinibo. Ipuesto na may kaibang dinokdok na bawang na pino.

Kun gustong pritoson dai pagbogtakan kan

sarsa kundi patoson sana, saka iprito sa nagkakalakagang mantika sa kawali. Ipuestong mainit pa. Isaosao sa suka na may timplang asin, pemienta asin bawang.

### CROQUETANG MANOK

1 dakulang manok  
5/8 tasang harina  
1-1/2 tasang sabao kan monok  
1 kutsarang mantekilla

Tunawon an mantekilla asin kun mainit na ibogtak an harina asin an sabao asin bokagon patin lutoon sagkod na maguin malipotok. Dagnan haon non asin ibogtak an guiniling na manok asin masahon saka guibohon siring sa saradit bola, dagnan ibontog sa binating sogok asin dagnan paliguidon sa harina asin iprito sa dakol na mantika. Kun dai mayo nin sabao na magamit kumua logod kan gatas asin ta iyo an gamiton. Kun mapulapula na ay saka haonon asin ipuesto.

### CHICKEN ENTREE

2 manok na dumaraga  
2 sogok  
1 kutsarang mantekilla  
18 guihoy kan macaroni  
2 tasang tubo o talignang kino na guiniris na pino asin saka pemienta

Haleon an tolang asin tadtaron nin pino an laman. Gagaon an tolang na may tubig na kahustuhan sa laog kan kabagnang oras. Isalak sa tinadtad an manok, an sogok na binate asin an kadikit na sa-

bao tagnaning makaguibo kan marahay na pasta. Timplahan kan asin dugagnan pa kan mantekilla. Lutoon an macaroni alagad ta ignatan na dai mag-kabarari an macaroni. Kun luto na ay pagtorotaraytayon sa sarong bobogtakan na may pahid na mantekilla an guihoy kan macaroni. (Gagaon gna an gabos recado, sagkod kan manok) Kun maguibo na ini bogtakan kan manok na minasa an macaroni. Dagnan ibogtak sa ibabao kan nagkalakagang tubig asin bayaan na maluto sagkod sa kabagnang oras. Dagnan palison sa sarong plato asin palibotan kan guiniris na tubo na may timpla na. Saka ipuesto.

### MANOK

- 1 tasang bagas
- 2-1/2 tasang gatas
- 3 kutsarang mantekilla
- 2 kutsarang harina
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 polvos na pemienta
- 1 tason kan manok na guniris
- 1 tasang guisantes o sitsaro  
asin saka pemienta

Hugasan an bagas asin ihulog sa nagkakalakagang tubig asin lutoon na 20 minuto. Pagkatapos patitian na. Pagsaralakon an magna ini: an kabagnang tasang gatas, 1 kutsarang mantekilla, asin saka pamienta. Bokagon sagkod na maglipotok na marhay. Pahiran an sarong mangko kan mantekilla. Pagsalakon an 2 kutsarang mantekilla asin an 2 kutsarang harina; bogtakan kan ga-

tas saka lutoon na dayaday pagbokagon na timpla-han kan asin saka pemienta; isalak an manok. Dagnan kun luto na ibogtak sa mangko na may pa-hid na mantekilla, alagad ta tahuban sa ibabao kan maluto saka ilaog sa hurno asin lutoon na 20 mi-nutos. Kun luto na haleon asin palison sa plato asin bogtakan kan masiram na guisantes na tinimplahan na.

### CROQUETAS

3 tasang carneng guiniris  
2 kutsarang mantekilla  
4 na kutsarang harina  
2 kutsarang asin  
1/2 kutsaritang pemientang polvos  
1 sogok  
asin pinolvos na tinapay

An reciping ini iyo haros an pinakabase kan gabos na croquetang carne. Guilignon nin pino an carne asin salakan nin mantekilla asin harina asin ibogtak ini sa tolong tasang gatas na mainit saka isonad sa kalayo asin bokagon sagkod na maguin siring kan pasta dagnan haonon. Isalak sa carne an asin, pemienta, guiniris na nuez, tagok kan se-boyas na masahon na mārhay, dugagnan kan kadikit na malipotok na sabao asin dagnan palipoton. Kun malipot na guibohon croqueta, ibontog sa binateng sogok asin dagnan paliguidon sa polvos na tinapay asin ipritos sa dakol na mantika.

### GUINIRIS NA KERNING KARNERO

2 mangkong guiniris na karneng karnero

2 tasang gatas  
6 na sogok  
1/2 kutsaritang asin na pino  
1 kutsarang mantekilla  
1 kutsarang harina

Pagsalakon an mantekilla asin saka harina, an gatas asin an iba pang magna recado. Isonad sagkod na magkalakaga, idugang an carne. Sa pagguibo kan torta kaiyan pasagnauan sa nagkalakagang tubig. Salakan an torta kan mantekilla alagad ta bogtakan nin labot sa tahao tagnaning mabogtakan an tahao kan sogok. Sa balang torta bogtakan kan sogok.

### *CHICKEN CURRY*

1 manok  
1 kutsarang mantekilla  
1 tasang bagas  
asin saka pemienta

Iandam an manok sa pagpritos, papulahon sa mantekilla, dagnan sanopon kan nagkakalakagang tubig asin bayaan na maluto nin luhayluhay sa kawayo sagkod na maglomoy. Timplahan kan asin saka pemienta. Bogtakan kan curry (guikan sa "Indian Curry" recipe). Ipuesto na may maluto.

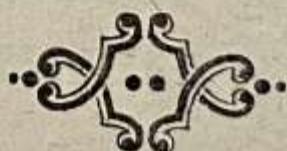
### *ARROZ A LA VALENCIANA*

1 manok na piridaso  
2 tasang bagas  
1 tasang camates  
1 dakulang seboyas  
pirang tipasi kan bawang na guirinis. asin saka

pemienta  
1 latang guisantes  
1 sadit na lata kan paminton  
3 sogok na luto nang matagas  
6 na kutsarang mantika

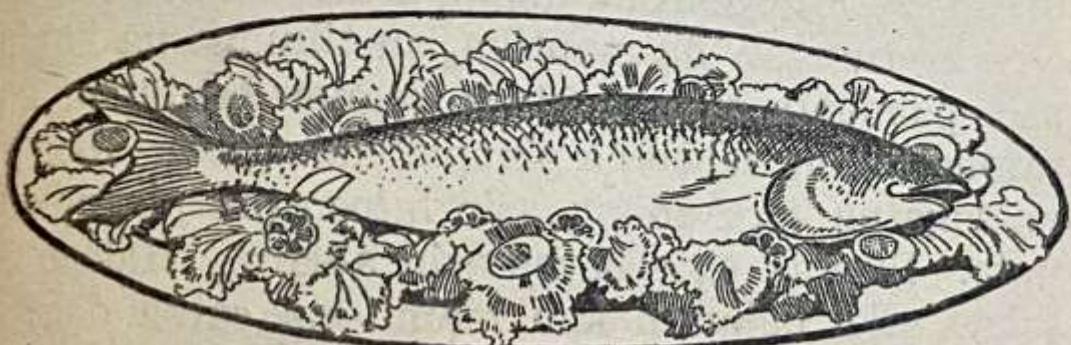
Linigon asin hugasan an bagas; ibabad sa tubig na may sarong oras. Linigon an manok asin pagporopidasohon asin bogtakan nin asin saka pemienta. Ipritos sagkod na magpula asin dagnan haonon sa kawali. Ipritos naman an seboyas na guiniris asin an bawang, asin camates, manok asin kadikit na mainit na tubig tagnaning makaluto sa bagas. Dagnan ibogtak na an bagas asin an paminton, asin lutoon na luhayluhay sagkod na an bagas maluto.

Dayaday na bokagon gnaning dai matotong. Ibogtak an guisantes 10 minutos pa bago haonon. Timplahan kan asin saka pemienta. Ibogtak sa magna plato an arroz valenciana asin samnohan sa ibabao kan guiniris na sogok.



## CAPITULO IV

### Magna Pagluluto kan Sira



#### AN SIRA .

An sira iyo an sarong klase kan pagkakan na may dakol o halangkao na protina. Iguang karahayan iyan ki kan carne huli ta iyan barato sana. Sarong makagnalasgnalas na bagay dapit sa sira an nangyayari, huli ta madaling magsawa an ibang magna tauo sa sira ki sa carne. Madaling tunauon kan satong pangtunao an sira ki kan carne, an siring aram na kan dakol na doctor.

#### LAPULAPU (LUTONG MAKAO)

2 lapulapung labas  
1/2 tasang atsara (pickles sa Ingles)

- 1 tasang guiniris na seboyas
- 2 kamates na guiniris
- sarong kutsarang asin
- 1 kutsaritang harina
- 3 kutsaritang mantikilla
- 1 tasang suka
- 1 tasang sabao kan sira
- 15 seboyas na lombod

Linigon an sira ibogtak sa kawali asin buhusan kan nagkakalakagang tubig sagkod na matahuban an sira. Haleon asin ibogtak sa ininit na bandehado asin bayaan na duang oras. Ibogtak sa salsera an tinunaw na mantika, an tinunao na harina asin pamienta saka mostasa dagnan bogtakan kan sarong tasang sabao na pinapakalakagaan. Ibogtak an suka na korokadikit, asin lutoon nin pirang minuto. Ibogtak an seboyas asin atsara. Haleon an sabao saka buhusan kan mainit na salsa dagnan ipuesto na mainitinit pa.

### *ASADONG BAGNOS*

- 1 bagnos na bakong labi kadakula
- 3 kutsarang mantika
- kadikit na asin saka pamienta
- 1 seboyas
- 1 kutsarang harina

Linigon an bagnos asin guirison nin paputol saka pritoson. Guirison an seboyas asin papulahon sa mantika. Bogtakan nin tubig asin ta kun nagkalakaga na ihulog an bagnos saka lutoon nang padagos.

## *LICHON NA BAGNOS*

- 1 bagnos na dakula
- 1 seboyas na sadit
- pirang pisog kan pamienta
- 1 camate na dakula
- kadikit na asin

Haleon an kiskis kan bagnos asin paakon na pahalaba sa likod. Haleon an bituka asin hugasan nin marhay. Tadtaron an camates, seboyas asin ibogtak an pamienta saka asin, dagnan ibogtak sa laog kan bagnos. Tahion an bagnos tagnaning dai maula an laog. Lichonon asin kun nagpupula na bogtakan o pahiran kan mantika, mantikilla kun iyong boot.

## *CROKETANG SALMON*

- 1 latang salmon
- 2 sogok
- 1/2 kutsarang biscochong pino
- 4 kutsarang mantikang crisco
- 5 kutsarang gatas

Haleon an sabao asin tolang kan salmon, asin ibogtak an gatas. Bogtakan nin kadikit na asin dagnan bukagon nin marhay. Guibohon na burobirilog na saradit asin paliguidon sa polvos na biscocho; dagnan sa sogok na binate asin ta sa polvos na biscocho guiraray. Pritoson sagkod na maluto.

## *PESCADO EN BLANCO*

- 1 dakulang sira
- 1 kutsarang tagok kan limonsito

- 1 sogok na luto
- 4 na camates
- 2 kutsarang aceite de olivo
- 2 seboyas
- 1 bogkos na kinchay  
pirang seboyas na lombod
- 2 pisog kan bawang
- 5 sadit na patatas
- 2 kutsarang harina  
asin saka pamienta

Linigon an sira asin haleon an bituka asin an gabos duman na dai kaipuhan. Magbogtak nin dakol na tubig sa kawali tagnaning paglutoan kan sira; timplahan kan asin saka kadikit na suka o limonsito. Kun nagkakalakaga na an tubig ibogtak an sira asin lutoon na luhayluhay sa laog kan 20 minutos. Mantang linuluto an sira andamon naman an bawang, ubakan asin guirison an seboyas, patatas asin camates. An camates pagapaton na pido so. Haleon an gamot kan kinchay asin kan lombod na seboyas saka hugasan. Kun luto na an sira ibogtak sa sarong bandejadong dakula. Ignatan an sabao kan sira; bogtakan kan 1 kutsarang aceite de oliva an kawali asin ibogtak an bawang, dagnan ibogtak naman an sabao kan sira. Kun nagkakalakaga na ihulog naman an patatas asin seboyas. Kun malomoy na an magna ini ibogtak an camates asin an kinchay saka an lombod na seboyas.

Bogtakan nin kadikit na tubig an harina. Haleon an magna gulay sa kawali. Dagnan an sabao salakan nin harinang may tubig na may timplang

asin saka pamienta; idugang an natadang aceite de olivo asin dagnan haleon na an kawali sa kalayo.

Guirison an sogok na linuto. Ibogtak an daku-lang pidaso kan seboyas sa sira, dagnan bogtakan kan camates na guiniris an ibabao kan seboyas asin bogtakan man guiraray kan sogok an sira. Ibogtak an lombod na seboyas asin an kaditit na kinchay sa gnoso kan sira. Pakarahayon an pagkabogtak kan sira tagnaning dai maronot. Asin bogtakan kan sarsa sa palibot kan sira sa bandejado.

### TINUSTANG SIRA

Magna Recadong ibobogtak sa laog kan sira:

4 na sogok na guiniris  
1 tasang polvos nin tinapay  
asin saka pamienta  
guiniris na seboyas

An Salsa:

4 na sogok na luto  
1/2 tasang suka  
1 kutsarang mantikilla  
asin saka pamienta

Linigon an sira asin pamarahon dagnan ibogtak an recado sa laog kan sira, tahion o kaya gak-dan nin marha y tagnaning dai magpula an laog. Ibogtak sa kawali na may kadikit na tubig asin lutoon. Kun luto na haonon asin ibogtak sa sarrong plato. Guibohon na sarsa an sugok, suka, mantikilla, pamienta, saka asin. Lutoon sagkod na ma-guin malipotok asin dagnan haonon asin ibogtak sa ibabao kan sira.

## *PESCADO CON LA CREMA*

- 2 tasang sira na mayong dugui  
asin saka pamienta
- 1 tasang gatas  
sarsa crema
- 2 kutsarang mantikilla
- 1 kutsarang harina

Haleon an magna dugui kan sira asin isalak sa mainit na sarsa. Bokagon sagkod na maglipotok. Dagnan ibogtak sa sarong mangko asin bogtakan kan polvos kan tinapay asin papulahon.

*An sarsa:*—Pagsalakon an mantikilla asin an harina tagnaning maguin malipotok. Bogtakan kan gatas asin lutoon sagkod na maluto asin dagnan ibogtak sa ibabao kan sira.

## *PESCADO EN ADOBE*

- 1 dakulang sira
- 6 na ladang dakula  
mantika
- 5 kutsarang suka  
asin tagnaning magtaong namit
- 1 seboyas
- 1 payo kan bawang
- 2 dahon kan laurel
- 5 kutsarang tubig

Linigon an sira asin goroton nin papotol, guibohon na magna pasta na kulangkulang sa sarong pulgada an hibog asin asnan dagnan kun haloy haloy na saka pritoson. Kun luto na gabos haleon na asin ibogtak naman an bawang, seboyas asin idungang an laurel, an ladang guiniris asin an suka. Lu-

toon sagakod na maglomoy an lada. Dagnan ihugtak an sira asin tubig. Timplahan kan asin saka pakalakagaan sa laog nin 5 minutos, dagnan haonon na.

### TORTANG SIRA

- 1 dakulang sira (Gabat na may timbang na 1 kilo)
- 1 seboyas na guiniris
- 4 kutsarang mantika
- 1-1/2 kutsaritang asin
- 3 tipasing bawang na guirison
- 1 pidasong laya
- 1 camates na guirison
- 2 sogok
- pamienta

Linigon an sira; lutoon sa tubig na may laya sain kun luto na an sira hagnoon na asin haleon an magna dugui asin laenon an laman. Dagnan iguisa an magna minasunod; an bawang, an seboyas asin an camates, pagbokagon dagnan idugang an sira, asin saka pamienta. Kun luto na haonon. Batihon an sogok asin dagnan isalak sa sira na guinisa. Magbogtak kan dahon nin batag sa mainit na kawali na may mantika asin duman ibogtak an sira na may salak na sugok asin pritoson sagkod na maluto gabos an torta. Ipuesto na mainit pa.

### PRITONG SIRA

Timplahan kan asin saka pamienta. Paliguidon sa harina asin dagnan ibontog sa binating sogok, asin dagnan paliguidon naman sa polvos kan tina-pay saka ipritos sa nagkakalakagang mantika, lu-

toon nin mrhay an magibong-ibong. Ipuesto na may camates o kaya ketsup.

### *BACALAO CON LA CREMA*

- 1/2 librang badi kan bakalao
- 1 kutsarang mantikilla
- 1 kutsarang harina
- 2-1/2 tasang gatas
- kaputian kan sugok
- pamienta
- 1/2 kutsaritang asin

Pagporopidasohon an bakalao. Ibabad sa malipot na tubig sa banggui. Pagkaaga, patition asin bogtakan kan mainit na tubig sa laog kan limang minuto, dagnan patition guiraray asin pahidan kan mantikilla asin harina. Pakalakagaon an gatas asin dugagnan kan kadikit na pamienta asin ibogtak an sira, tahuban asin bayaan na siring sa laog kan 10 minutos dagnan idugang an binating kaputian kan sogok na may timplang asin, dagnan ipuesto na kai-ba kan luto na patatas.

### *SIRA (Hawaiian Style)*

- 3 librang sira
- 4 kutsarang mantekilla o aceite de olivo
- 2 patatas
- 1 dakulang seboyas
- 1 bawang
- 1 latang camates
- asin saka mantekilla
- 1 sili o ladang nasa lata

Linigon asin pamarahon an sira, asnan asin bogtakan kan pamienta. Ibogtak an mantekilla o

kaya aceite de olivo sa kawali asin kun mainit na ibogtak an sira asin kun luto na ibogtak tolos sa mainit na hurno asin duman lutoon sa laog kan media hora na pagbalikbalikon tagnaning dai matotong. Mantang ini guiniguibo iguisa naman an magna minasunod: an patatas, camates, seboyas, bawang sa laog kan limang minuto, dagnan saraon sa sarong saraan, dagnan timplahan kan asin, mantiki'la, asin kan ladang guiniris na pino. Ibogtak an sira sa plato asin ibuhos an recadong iyan sa ibabao kan sira. Saka ipuesto na kaiba an lutong patatas.

### SALMON LOAF No. 1

#### Loaf:

- 1 latang salmon
- 1 sogok
- 1/2 tasang gatas
- 1/2 tasang polvos kan biscuit na cracker

#### Sarsa:

- 1 tasang gatas
- 2 kutsarang harina
- 1 kutsarang mantekilla
- asin saka pamienta

Pagsaralakon nin marahay asin pasagnauan na may sarong oras sa nagkakalakagang tubig. Dagnan ibogtak sa plato asin bogtakan sa ibabao kan sarsa na guinibo huli kan gatas, harina asin kan mantekilla.

### SALMON LOAF NO. 2

#### Loaf:

- 1 latang salmon

4 sugok  
2 kutsarang mantikilla  
1 tasang polvos kan tinapay  
sabao kan salmon

Sarsa:

Sabao kan salmon  
1 kutsarang harina  
1 tasang gatas  
1 sugok  
kadikit na asin

Haleon an dugui kan salmon asin masahon na kaibahan kan binating sogok, tinunao na mantekilla asin kan polvos kan tinapay saka asin dagnan masahon nin marahay tagnaning magkasorosaralak. Asin pasagnauan na 45 minutos asin dagnan ipuesto na may sarsa na kaarog kaini:

Isalak sa sabao kan salmon an gatas, harina, sogok, kadikit na asin saka lutoon sagkod maguin malipotok kun luto na haonon, asin ipuesto.

### TUBO NA MAY BAKALAO

12 tubong labas  
4 na kutsarang mantekilla  
3 kutsarang harina  
1 tasang bakalao na guiniris nin pino  
2 kutsaritang tagok kan limonsito  
1 tasang gatas

Ubakan asin pagporopidasohon an tubo, isalak an mantekilla asin lotoon sa laog kan 10 minuto. Ibogtak an sinirneng harina asin idugang an bakalao saka asin tagnaning magnamit patin an tagok kan limonsito. Bayaan pang 5 minuto sa kalayo dagnan idugang an gatas. Ipuesto na mainit pa.

## *SALMON NA PINASAGNAUAN*

Salmon na tinapay:

1 latang salmon

1 kutsarang mantekilla

3 sogok

1 tasang pano kan polvos kan biscuit na cracker

Sarsa:

Sabao kan salmon

1/2 tasang tubig

1 kutsarang ketsup

1 kutsaritang gaogao

asin, pamienta

Haleon an magna dugui kan salmon asin masahon sa mantekilla. Batihon an sogok asin isalak sa salmon, idugang man an polbos kan biscuit na cracker, asin saka pamienta. Ibogtak an salmon sa sarong hurmahan asin pasagnauan na sarong oras.

Pagsalakon an sabao kan salmon, 1/2 tasa kan tubig, an ketsup, asin gaogao saka lutoon sagkod na maglipotok asin dagnan ipuesto.

## *PRESgado A LA VINAGRETA*

1 dakulang sira

1 dakulang camates (pag-apaton na pidaso)

2 kutsarang suka na may asin

1 seboyas na guiniris

1 tasang tubig

2 tasang aceite de olivo

3 siling sa lata

1 tasang atsara, asin kinchay

3 sogok

Linigon an sira saka asnan. Ibogtak sa sarong bobogtakan asin bogtakan nin tubig. Pagsaralakor an recado asin ibogtak sa ibabao kan sira. Ilaog sa

hurno asin painiton sagkod na magkalakaga dagnan paluyahon an kalayo. Pagkalihis nin sarong oras may kabagna haleon na an sira sa hurno asin ipadagos na an dapit sa pagguibo kan ensalada.

### **TOSTADONG SIRA NA MAY QUESO**

1 kilong apahap  
1/2 kilong queso  
8 pidasong carneng inasnan  
asin saka pamienta na panimpla

Guirison an carne asin ibogtak sa sadit na kawali asin sa ibabao kaiyan ibogtak an sira na may timplang asin saka pamienta, na may guiniris na queso sa ibabao, dagnan ilaog sa hurno asin lutoon na kabagnang oras.

### **TINOSTANG LAPU-LAPU No. 1**

Linigon an sira nin marhay. Ibogtak sa sadit na kawali, asin timplahan kan asin. Timplahan pa kan  $\frac{1}{4}$  tasang aceite de olivo,  $\frac{1}{4}$  tasang tinto. Gumibo nin salsa kan  $\frac{1}{2}$  tasang kan polvos na tipay, tolong tipasing liniguis na bawang asin duang kutsarang aceite de olivo. Ipahid an salsa sa ibabao kan sira asin lutoon sa hurno sagkod na maluto. Pagtagabasaon kan sabao pagkakatapos kan 10 minutos.

### **TINOSTANG LAPU-LAPU No. 2**

Linigon an lapu-lapu na may apat na libra an timbang. Gurotan an sira nin tolo sa magibong ibong asin bogtakan kan asin saka pogaan kan lemonsito. Patoson nin sarong genero o tela an sira

saka bogtakan kan tubig sa kawali na kaiba diyan an sira na pinatos. Lutoon alagad pagignatan na dai maronot an sira o maraot man kaya. Haleon an sira kun luto na alagad ta isaray an sabao. Magbogtak sa kawali kan 1/4 mantekilla asin 1/2 kutsarang arak na may kasalak na sabao kan sira. Ihulog an sira digdi sa sinabauan na ini asin ibogtak sa laog kan hurno sa laog kan 15 minutos, (halaton pa gnonang maguin mainit an hurno bago ibogtak an sira). Ipuestong mainit pa na kaibahan an gabos na recado.

### *TINOSTANG APAHAP*

Kiskisan asin linigon an sarong kadulang apahap. Gorotan nin tigapat sa magibongibong kan sira. Ibogtak sa laog kan guinorot an guiniris na carneng may asin saka pogaan kan lemonsito. Bogtakan kan guiniris na seboyas. Dagnan bogtakan nin apat na tasang tubig na may kasalak na apat na kutsarang aceite de olivo an sira saka lutoon sa hurno na may kahustohan na init sana. Pagtagabasaon kan sabao sa balang 15 minuto sagkod sa an ikatulong kabtang kan sabao matada asin salakan ini kan sarong kutsarang harina asin lutoon. Kun luto na an sira haleon sa hurno asin bogtakan na kan sarsa saka guiniris na sogok na luto.

### *HASA-HASA*

- 12 hasa-hasa (kaballas)
- 3/4 tasang guiniris na queso
- 1/2 kutsaritang paprika
- 6 lutong sogok
- 1/2 kutsaritang asin

1-1/2 kutsarang tagok kan lemonsito.

Kiskisan asin linigon an magna sira, porotolon an magna payo sagkod kan magna ikog, asin barakon sa likod. Pagsaralakon an guiniris na pinong sogok, queso, tagok kan lemonsito, asin saka paprika dagnan ibogtak sa laog kan sira. Saboden kan torsido an balang sira gnaning dai mahale an laog. Dagnan paliguidon sa polvos na tinapay saka sa binating sogok, asin pritoson sa kawali na may mantikang mainit na. Dagnan ipuesto na may mantikilla.

### LINUTONG SIRA

Lingon asin bodtakan kan tubig an koron asin diyan ilaog an sira, dagnan timplahan kan asin saka lemonsito o kaya suka. Kun luto na haonon asin ipuesto na may sarsa.

### PAAGUI KAN PAGGUIBO KAN TINAPA

Gamiton an magna sira na kaarog kan tamban o apahap o bagnos man. Hugasan nin marahay an sira saka ibugtak sa sarong kawali na dakula na may tubig saka asin. Paasgaron nin kadikit sa dating timpla tagnaning maguin husto an timpla kan sira kun matapos mailaga. Lagaon an sira asin ta kun luto na haonon asin ibugtak naman sa sarong piktay o saligsigan an guiguibohon na tinapa, pagkabayon an pagbugtak tagnaning masayon an pagbirik o pagbaligtad kan sira.

Magandam naman nin sarong hurnong guibo sa daga na may dakulang gnaognao tagnaning maka-

agui an aso. Bugtakan kan bagaso kan tubo o kaya kan pinaglagadian asin iyo an padoktan alagad ignatan na dai maglaad kundi magaso sana ta iyo an kaipuhan. Dagnan ibugtak sa ibabao kan hurno an pictay o saligsigan na may sira asin paasohan na. Pagkaagui kan 5 o 10 minuto birikon an balang sira tagnaning magkapareho an pagtapa asin kun mapula nang marahay haonon na asin isaray sa lugar na mamara. An siring na paagui iyo an marahay na pagiimbak ó pagrimpos kan sira asin ta manamit, patin marahay itienda sa magna tawo.

### SIRA NA MAY SARSA

1/2 libra kan sira

1 kutsaritang tagok kan seboyas  
kaputian kan apat na sogok  
asin pamenton

Sarsa:

2 kutsarang mantekilla  
1 kutsarang harina  
1 tasang mainit na tubig  
1 kutsarang tagok kan lemonsito  
1 sogok  
asin saka pamienta

Linigon an sira asin iluto sa tubig na may asin dagnan haleon asin ibogtak sa sarong plato; bogtakan man kan tagok kan lemonsito saka dugagnan kan sarsa. Ibogtak gnumian sa hurmahan asini laog sa hurno, pahidan kan mantekilla asin dagnan lutoon na 20 minutos. Kun luto an dagnan haleon.

An pagguibi kan sarsa: Tunawon an mantekilla, harina, asin luhayluhay na painiton an tubig.

Bogtakon asin lutoon sagkod na maglipotok. Timplahan kan asin, pamienta asin lemon, dagnan idungang an binating kaputian kan sogok.

## SINIGANG

- 1 dakulang sira
- 3 tasang hugas nin bagas
- 1 puso kan batag, saba
- 7 ó 8 ibá
- 3 camates na hinog
- 3 batag na lombod

Linigon an sira asin pidason sa tolo o apat na pidaso. Guirison an batag na lombod, na mayong ubak. Bogtakan kan hugas nin bagas an koron asin ibogtak an guiniris na camates, an ibá asin an batag, dagnan isónad sa kalayo. Kun malomoy na an ibá haleon gヌna asin liguison kan kutsara sa sarong mangko na may salak na asin, dagnan ibogtak guiraray sa sabao na nasa koron. Guirison an puso asin pa kahugasi ibogtak sa koron na may sabao. Kun malomoy na an puso ibogtak naman an sira asin kun luto na asin timplado na sa asin haonon na. Kun daing ibá, an bayauas, hilao na manga o kaya sampalok puede man na magamit.



## CAPITULO V

### Magna Pagluluto kan Gugulayon

*MAGNA GUGULAYON (VEGETABLES)*

- 2 tasang guiniris na langbo
- 1/2 tasang carneng guiniris
- 1/4 guiniris nin pino na bacalao
- 1/2 lb. katoy kan baka na guiniris na mahimpis
- 8 iba na guiniris na pahalaba
- 2 kutsarang mantikang purico
- 2 tipasing bawang

Painiton an mantika asin ta papulahon an bawang na guiniris, asin ibogtak an karne saka an katoy. Takopan asin paluyahon an kalayo sa laog kan 15 minutos. Idagdag an bakalao asin an ibá, dagnan loatoon nin luhayluhay sa laog kan 10 minutos pa. Dagnan ibogtak an langbo asin loatoon nin padagos. Bogtakan nin asin tagnaning magkamit dagnan ipuesto.

*ATSARANG SILI O LADANG DARAKULA*

- 12 ladang dakula na bakong hinog
- 12 ladang dakulang mapula
- 12 sebolyas bakong labi kadarakula
- 3 kutsarang asin

1/2 tasang asucar  
1 takad na suka

Haleon an pisog kan magna lada asin guirison pati na an seboyas asin ibogtak sa sarong kaldero asin ta bogtakan kan nagkakalakagang tubig. Bayaan sa laog kan limang minuto, dagnan haleon an tubig asin bogtakan guiraray kan nagkakalagakng tubig asin ta bayaan na siring sa laog kan 15 minuto asin dagnan haleon guiraray an tubig. Idugang an suka, asucar saka asin dagnan lotoon sa laog kan 15 minuto. Ilaog sa sarong bobogtakan mantang mainit pa.

### *MONGO CON GABI (ONOD KAN NATONG)*

2 tasang mango  
1 tasanggota kan niog  
5 tasang tubig na malipot  
asin  
10 gabi o onod kan natong.

Ibabad an mongo sa bangui asin pagkaaga pa kalakagaan sagkod na maglomoy. Ubakan an gabi asin guirison. Kun malomoy na an mongo ibogtak an gabi asin padagos na lotoon. Idugang angota saka asin. Paluyahon an gatong asin dagnan haonon kun timplado na.

### *MINASANG PATATAS*

6 na lutong patatas  
2 kutsarang mantekilla  
4 na kutsarang mainit na gatas  
1/2 kutsaritang asin saka pamienta  
Masahon an linutong patatas; idugang an mantekilla, an asin saka pamienta. Ibogtak na luhaylu-

hay an mainit na gatas asin bokagon kan tenedor sagkod na magsabo na siring kan sa maluto. Pali-son na luhayluhay sa mainit na platong porcelana.

### *LINUTONG MONGO (MATAGAS)*

- 2 tasang mongo
- 1/2 kilong purico
- 1-1/2 kutsaritang asin
- 1 kutsarang asucar na pula
- 1/2 kutsaritang mustaza

Ibabad an mongo sa banggui. Asin pagkaaga haleon an tubig asin pakalakagaan na may tubig sa laog kan sarong oras sagkod sa maluto. Dagnan ibogtak an mongo asin an mantika sa sarong humahan. Ibogtak an asucar, mustaza (pino) saka an asin sa sarong tasang nagkakalakagang tubig asin iyo an ibuhos sa ibabao kan mongo sagkod na matahuban an mongo. Asin ilaog sa hurnong mai-nit asin loatoon sa laog kan 4 o 5 oras. Davaday bogtakan kan tubig na may asucar tagnaning mabasabasa asin takopan sagkod na maluto.

### *PATATAS NA LINUTO*

- 6 na patatas
- 1/3 tasang gatas
- Sarong sogok
- mantekilla
- asin saka pamienta

Baakon an guinagang patatas, asin haleon an laog por medio kan sadit na kutsara asin ta iyo an masahon na kaiba sa asin, mantekilla, pinolvos na pamienta asin kadikit na ininit na gatas patin bi-

nating sogok. Ibogtak guiraray sa laog kan ubak an minasang recado asin painiton sa hurno.

### *KALABASA CON BAKALAO CON O BADI*

- 1 sadit na kalabasa
- 2 tasang guiniris na bakalao
- 4 kutsarang mantikang purico
- 1 tipasi kan bawang  
asin saka pamienta

Ubakan asin halean nin pisog an kalabasa sa ka guirison na saradit. Lotoon an bakalao na luhayluhay sa laog kan limang minuto asin ta dayaday na pagbokagon. Dagnan ibogtak an kalabasa asin dugagnan nin kadikit na tubig. Takopan asin lootoon sa laog kan 10 o 15 minuto na davaday bokagon. Dagnan hustohan na kan sabao asin timplahan kan asin saka ibogtak an pamienta dagnan haonon na.

### *REPOLLO CON HUEVOS*

- 1 repollong dakula
- 6 sogok
- 6 kutsarang mantikang purico
- 2 dakulang camates na hinog
- 2-1/2 kutsaritang asin  
pamienta
- 6 seboyas tagalog

Haleon an pinakaluas na dahon kan repollo asin pagapaton na pidaso an repollo asin haleon an balod bod sa laog. Dagnan ibogtak sa nagkakalaka-gang tubig asin lotoon sagkod na lomomoy. Haonon asin guirison an repollo. Guirison man an camtes

saka an seboyas. Batihon an sogok. Painiton an mantika sa kawali dagnan ibogtak an seboyas, asin an camates. Kun malomoy na an seboyas ibogtak naman an repollo asin kadikit na tubig. Lotoon na sampolong minuto na pagbokagon sa dayaday. Idugang an asin, pamienta saka sogok, bokagon na marhay tagnaning magkasorosaralak, asin dagnan haonon.

### TINOSTANG TALONG

- 1 dakulang talong
- 1 tasang guiniris na carne
- 1/2 tasang polvos na tinapay  
asin saka pamienta
- 2 kutsarang sabao kan carne
- 3 tasang mainit na tubig
- 1 kutsarang harina
- 1 kutsaritang guiniris na seboyas o kaya bawang
- 1 kutsarang mantikang purico

Hugasan an talong asin lotoon sa nagkakalakang tubig na may asin sa laog kan 10 minuto. Kun malipot na, baakon asin haleon an laog pagignatan na dai maraot an ubak kan talong. Tadtaron napino an laog kan talong asin salakan kan mantika, seboyas, kabagna kan pinolvos na tinapay, guiniris na carne, asin saka pamienta. Masahon na marahay asin dugagnan kan sabao na kahustoran tagnaning maguin mapulot na siring sa pasta. Dagnan ilaog sa ubak kan talong asin paliguidon sa pinolvos na tinapay, dagnan ibogtak sa kawali asin bogtakan kan mainit na sabao kan karne, asin lotoon sa laog kan 20 minutos. Dgnan hagnoon an talog. Sa natada na sabao sa kawali bogtokan kan minasang harina

sa malipot na tubig. Asin kun loto na ibogtak sa pa.  
libot kan talong.

### *TORTILLANG TALONG*

- 2 dakulang talong
- 1/2 librang karneng baka
- 1 tipasing bawang
- 2 kutsarang pamenton
- 2 kutsarang mantika
- 1 sogok
- 2 seboyas saka asin

Looton an talong asin masahon nin marahay. Tadtaron an karne. Guirison an bawang asin seboyas saka lootoon an karne na kaibahan an bawang, seboyas, pamenton, an minasang talong asin kadikit na tubig, idugang an asin saka binating sogok. Kun luto na gabos haonon na. Kumua kan dahon kan batag asin pahiran kan mantika saka patoson sa dahon saka ipritos.

### *PINAKBIT*

- 10 talong
- 5 amargoso ó amparaya
- 4 na kutsarang bagoong
- 4 na kutsarang mantika
- 10 seboyas
- 1 pidasong laya (2 cm. an laba)
- 1 tasang tubig
- 5 kamote
- 4 na camates

Hugasan an talong saka amargoso. Pagapaton na pahalaba, alagad ta dai pagborolagon sa sarong

poro. Guirison an iba pang magna gulay asin salakan kan bagoong asin tubig. Ibugtak an magna recado asin gulay. Bokagon tagnaning dai matotong asin bogtakan kan asin dagnan kun luto na haonon.

### **KILAWON (TAGALOG KILAWIN)**

- 1 puso kan batag
- 1/2 tasang suka
- 2 kutsarang mantika
- 1 tasang bakalao na guiniris
- 3 bawang
- 1 seboyas
- asin saka pamienta

Guirison an lombod na kadtang kan puso kan batag. Bogtakan kan asin saka pogaon na marahay kan kamot tagnaning mahale an tagok kaiyan dagnan ihulog an puso, timplahan kan asin saka pamienta. Kun loto na haonon asin ipuesto sa lamesa.

### **REPOLLO CON CAMATES**

- 1 repollo
- 3 camates
- 2 sadit na seboyas
- 1 tipasing bawang

Looton an repollo saka guirison na saradit. Ipitos an bawang, camates asin seboyas, bogtakan kan asin saka kun loto na ibogtak sa ibabao kan repollo.

### **ZANAHORIA (Carrots)**

- zanaoria
- 2 kutsarang mantekilla

asin saka pamienta  
harina saka gatas

Hugasan an zanahoria asin guirison na pahalaba. Bogtakan kan tubig tagnaning matahuban dagnan bogtakan nin asin. Dagnan lotoon na luhay-luhay sagkod na maluto. Haleon an tubig asin an zanahoria sa kawali na kaiba an duang kutsarang mantekilla na may kasalak na harina, asin saka pamienta. Bogtakan kan gatas tagnaning dai mama-ra o mahubasan. Kun luto na ipuesto na mainit pa.

### *CAMATES A LA FRANCES*

4 na camates na bilog  
1 kutsarang dakula kan mantekilla  
1 kutsarang harina  
1-1/2 tasang gatas  
    asin saka pamienta tagnaning magkanamit  
    rinonot na tinapay

Labonan asin ubakan an magna camates, sa balang sarong camates salakan nin minasang mantekilla asin harina. Dagnan salakan kan gatas an minasang mantekilla asin harina, batihon sagkod na magsabo, timplahan kan asin saka pamienta. Bogtakan nin sarong kutsarang sarsa an lobot kan tasang hararom, saka ibogtak an sarong camates asin bogtakan guiraray kan nironot na tinapay. Patukawon an tasa sa nagkakalakagang tubig sa hababao na kawali, dagnan ilaog sa hurno na bakong labi kainit asin lotoon duman sa kabagnang oras. Ipuesto na nasa tasa o hurmahan.

### *AN SITAO O HANTAK*

1/2 kilo kan karne

- 1 platong hantak o sitao  
asin saka pamienta
- 1 seboyas
- 2 niog

Hugasan asin pagporotolon an hantak. Guirison ang seboyas saka an karne. Kumua kan tolong tasanggota kan niog asin pakalakagaon iyan, ibogtak an seboyas, ang hantak asin an karne. Lutoon luhayluhay sagkod na maglomoy an karne asin hantak. Timplahan nin asin saka pamienta.

### *FRIJOLES*

- 1 tasang camates na guiniris
- 2 guiris na seboyas
- 1 tasang frijoles, labas
- 1 kutsarang mantika  
asin saka pamienta

Pritoson an seboyas na may kaibang pamienta, ibogtak an camates. Pakalakagaan na marhay an frijoles asin timplahan kan asin dagnan kun malomoy na ibogtak an sarsang camates asin lutoon guiraray nah luhayluhay. Bogtakan kan guiniris na perejil kun harani nang haonon.

### *TORTILLA A LA NAVARRA*

Magbogtak kan mantika sa kawali asin bogtakan kan guiniris na patatas (corocuadrado). Kun harani nang maluto ibogtak an guiniris na seboyas patin camates saka timplahan kan asin. Kun luto na an gabos, batihon an sogok asin guibohon nang tortilla.

## *TORITLLANG BECHUELAS*

Labonan nin marahay an bichuelas asin sitsarro. Dagnan magpritos kan talong, siling dakula na mayong harang, bichuelas asin sitsarro. Dagnan guirison gabos. Magbati kan duang sogok asin guibohon nang tortilla.

## *TORTILLANG GUISANTES*

Pakalakagaan an guisantes na may kaibang guiniris na seboyas, bawang saka asin. Kun luto, saraon asin patition nin marahay. Saka pritoson sa mantika na dayaday na pagbirikon. Magbati kan sogok asin guibohon nang tortilla.

## *TORTILLANG TOKUA*

- 1 kutsarang mantika  
Hamon na patong guiris na cuadrado
- 6 na sogok kan manok  
Kadikit na asin tagnaning magtaong namit  
Pirang kutsarang lana
- 3 tokua na guiniris na cuadrado

Batihon an sogok na may kaibang asin saka lana. Pritoson an tokua sa kawali na may mantika. Bogtakan nin dadikit na tubig asin pakalakagaon, na 10 minuto. Dagnan dugagnan kan mantika an kawali asin bogtakan kan binating sogok. Dai pagtonognon an pagbokag, kun luto na haonon asin samnohan kan guiniris na hamon asin guiniris na perejil.

## *TOMATO CATSUP No. 1*

- 1 nigong camates (hinog)

1/2 galon na suka  
 1/4 litrong asin  
 1/4 kutsaritang pamenton  
 1/8 kutsaritang asefetida  
     1 kutsaritang extracto de pemienta  
     1 kutsaritang extracto de canela  
 20 tagdo kan aceite de olivo  
 2 kutsarang paprika  
 1 onzang tagok kan laya  
 1 kutsaritang extracto de mostoza

Hugasan an camates asin haleon an pisog. Pakalakagaan asin dayaday na pagbokagon. Kun malomoy na saraon gnaning maralt an ubak. Dagnan pakalakagaan guiraray sagkod na maguin 1 1/2 galon an matada saka ibogtak an suka asin pakalakagaan guiraray sagkod na maguin 1 1/2 galon liuat. Dagnan haonon asin ibogtak an gabos na magna recado liban sanakan asefetida. Ibogtak an asefitida sa kaserola asin bogtakan kan kadikit na linutong catsup saka bokagon sagkod na magkalakaga. Pagsaralakon asin ilaog sa garapon na malinig, saka takpan nin mahigpit.

### TOMATO CATSUP No. 2

Hugasan na malinig an camates na bakong labi kahinog asin guirison. Lutoon sagkod na malomoy gnaning maguin masayon na paaguihon sa saligsigan kan bagas. Pakalakagaan guiraray an laman o sinara gnaning maguin mapulot. Sa 2 litrong camates magbogtak kamo kan 2 tasang suka, 3 tasang pamenton, asin pakalakagaon gnaning maguin mapulot. Bogtakan 'kan sarong kutsara

kan polvos kan clavo de comer , sarong kutsarang mostaza asin pimienta de jamaica (All spice) asin 3 kutsarang asin 1/2 tasang asucar na tercera clase. Kun luto na, ilaog sa garapon asin higpitan an takop

### *PAGIMBAK KAN CAMATES*

Ibontog sa nagkakalakagang tubig, haleon an ubak asin guirison patin lutoon sagkod na maglomoy. Mantang nagkakalakaga pagtagahalean kan sabo asin dagnan ibogtak sa garapon patin takpan nin mahigpit.

### *CONSERVANG CAMATES*

Labonan an camates, halean kan ubak asin pagapaton na pidaso. Partition asin ibogtak sa garapon asin bogtakan kan asin (sarong kutsaritang asin sa sarong litrong camates.) Higpitan an takop asin isaray. Bago isaray pakalakagaan nonga sa garapon na may laog nang camates.

### *PAGGUIBO KAN TOGUE*

Magbabad kamo nin mongo sa tubig sa sarong batia na maghapon. Dagnan halean kan tubig asin tahuban na kan basa o dumog na trapo. Pagtagaririhan pagka-aga asin dagnan takpan guiraray kan trapong basa. Sa laog kan duang aldao, matambo na an mongo o bichuelas man An togue sarong clase kan gulay na masustancia sa hawak kan tawo. Kun labi nang sarong pulgada an laba mang-yayari nang igulay boot.

## *PAGGUIBO KAN TOKUA*

Magbabad kamo nin mongo sa malipot na tubig sa laog kan nagkahirang oras. Pagkatapos, guilignon asin lutoon na magna pirang oras na may kaibang kadikit na polvos kan puti ó cal. Dagnan patoson sa sarong supot asin patition kun malipot na. Iyan manini matagas. Patoson guiraray sa tela asin labonan dagnan haonon na. Iyo ini an pigaapod na tokua.

## *PAGGUIBO KAN TOYO*

Maggaga kan balatong na item (soy beans) na magna 5 oras. Dagnan koon an sabao kaiyan asin ibogtak sa sarong koron dagnan pasiragnan sa aldao. Magkakaigua iyan kan sabo na madulao sa ibabao, haleon sabong iyan. Sagkod na nagkakaigua kan sabo na madulao saindong haleon. Pagkatapos, timplahan kan asin saka pakalakagan.



## CAPITULO VI

---

### An Pagpapakakan sa Magna Aki o Omboy

Kaipuhan an magna aki o omboy na magsoso sa saindang magna ina liban lamang kun talagang dai mangyayaring mapasoso can magna ina dahe-lan sa magna helang o kaya daing gatas asin kun igua man ay nakararaot sa saindang magna aki kun masoso ninda. Sa balang anom o sampolong naga-gandan sa magna nagsoso sa magna ina. Asin kun may sangtaon na an aki na nagsoso sa ina, an aking ini ay makusog o may resistencia ki kan sarong aki na edad sangtaon man na nagsoso sa bote; sa paglaban sa helang. Minsan kakadikit na an gatas kan ina kaipuhan na magpasoso siya asin kun dai mabasog an aki saka na dugagnan kan ibang pagkakap.

An gatas ay kulang sa mineral na inaapod na hierro alagad ta ini madali sanang dugagnan. Kun an aki limang bulan na an edad, kaipuhan na matauhan kan sarong kutsaritang tagok an ahel china sa sarong aldao. Kun naghaharani nang mag-sangtaon, minsan dua o tolong kutsara kan tagok kaiyan mangyayaring maitao sa aki

Kun may anom na bulan na, mangyayaring mapakakan kan gulay an aki nindo, enot sabao sa na gnona. An marahay na gulay para sa magna aki iyo an espinaca (spinacc) asin an zanahoria (carrots). Marahay na tokdoan na nindo tolos an aki na maguin magustohon sa magna gulay mientras sadit pa, ta iyan marahayrahay sa hawak kan tawo. Madaling mapatood an magna aki sa gulay sa edad na sangtaon, alagad ta kun sa laog kan edad na iyan dai lamang nindo pinakakan kan gulay, saindong mahihiling na may kasakitan nang mapatood pa an magna aki sa gulay, paglinis kan edad na iyan.

An magna minasunod iyo an marahay na magna gulay para sa magna aki: calabasa, guisantes o sitsaro, hantak, sitao, batao asin iba pang magna gugulayon. Mantang nagdadakula an aki marahay man na pakakanon siya kan lutong sugok na kaibahan kan gulay sa oras nin pagkakan. Kun an aki walong bulan na an edad mangyayaring matauan kan maragsik na tinapay. An gatas na labas kan baka ay marahay sa magna aki na labi nang sangtaon an edad, alagad ta mangyayari man na mapakakan an aki minsan walo o siam na bulan pa sana an edad.

Kaipuhan na saindong tokdoan an magna aki nin pagkakan kan husto sa oras asin bakong sa saindang kagustohan.

*ORAS KAN PAGKAKAN SA AKI AN EDAD  
5 o 6 NA BULAN*

6:00 A. M. ..... Pasosohon kan saiyang ina 6

	sa bote kaya.
9:00 A. M. ....	Painomon kan tagok kan kahel magpoon na 1 sagkod sa 4 na kutsara.
10:00 A. M. ....	Masa Blanca asin ta pasosohon sa ina o sa bote.
2:00 P. M. ....	Pasosohon guiraray.
6:00 P. A. ....	Pasosohon guiraray.
10:00 P. M. ....	Pasosohon guiraray sa ina o sa bote.

Tagnaning an aki matood sa pagkakan kan magna cereales na pigaapor, na siring baga kan mongo, quaker oats, asin iba pa na kaarog kaiyan, pagdatong sa siring na edad, pakakanon siya kan masa blanca sa alas 10:00 nin aga. Magpoon kamo sa sarong kutsara dagnan pasosohon sa ina o kaya sa bote. Sa masunod na aldao guibohon nindong duang kutsara asin pagtagadugagnan aroaldao.

#### *AN MASA BLANCO (CEREAL JELLY)*

Minsan anong clase kan cereales puedeng gamiton sa pagguibo kan masa blanco, minsan na gnani mauot kan ibang magna doctor an cebada, sago, asin an avena. Kun harina an gagamiton nindo, magtunao kamo nin kadikit na harina sa sarong tasitang tubig. Masahon nindo tagnaning maguin siring sa pasta. Bogtakan nin sarong litrong tubig (4 na tasa) na nagkakalakaga an masa asin lutoon sa laog kan 20 minuto. Kun bagas, o sago o kaya oat meal an gagamiton nindo, bogtakan kan tolong kutsara an sarong litrong tubig asin lutoon nin duang oras. Timplahan kan asin saka saraon patin palipoton, dagnan itao sa aki.

Kaipuhan na bágo aroaldao an masa blanca na ipakakakan sa aki. Asin kun bobogtakan nindo kan gatas an masa na para sa aking nagsososo pa ay kadikit sana asin ta an ibogtak iyo an gatas kan baka kun mangyayari. Manognod sa magna aki na nagsososo sa bote, kumua na sana kamo sa bote nia kan gatas asin iyo na an saindong isalak. Ihugnit nindo sa aki an masa por medio sa paggamit kan kutsarita.

## ORAS NIN PAGPAPAKAKAN SA AKI NA

### 6 o 7 BULAN

- |                  |   |
|------------------|---|
| 6:00 A. M. ....  | Pasosohon sa ina o sa bote                                |
| 9:00 A. M. ....  | Tagok kan kahel magpoon sa sarong kutsara sagkod sa apat. |
| 10:00 A. M. .... | Masa blanca saka pasosohon sa ina o sa bote               |
| 2:00 P. M. ....  | Pasosohon guiraray sa ina o sa bote                       |
| 6:00 P. M. ....  | Pasosohon guiraray sa ina o sa bote                       |
| 10:00 P. M. .... | Pasosohon guiraray sa ina o sa bote                       |

Sa siring kaining edad, an aki tood na sa pagkakan kan masa blanca asin ta dai nang pagalaman kun pakakanon man kan linanot o kaya kan oat meal. Alagad ta an gabos na pagliliuat kan pagkakan kan aki kaipuhan na guibohon na korokadi-kit gnona nganing dai maempacro. Poon gnona sa sarong kutsarita asin dagnan pagtagadugagnan nindo, dagnan pasosohon sa ina o kaya sa bote.

Tagnaning dai man masuya an aki, tauan nindo paminsan minsan kan tostadong tinapay na basaon nindo kan gatas. Hilignon an pagguibo kan tostadong tinapay sa kabtang kan "Pagkakan kan Naghehelang".

Kaipuhan na lutong marahay na gabos na kakakanon kan aki na siring kan sa may helang na gurang. An linanot bastang lutong marahay dai na kaipuhan pang saraon. Dai nindo pagbogtakan nin mahamis kundi an nasa receta sana iyo an sondon. Ta an may mahamis na gatas o linanot mading magnalsom sa tolak kan aki.

### *MAGNA ORAS NIN PAGKAKAN SA AKI NA MAY 6 SAGKOD 12 MESES*

- |                  |  |
|------------------|--|
| 6:00 A. M. ....  | Pasosohon sa ina o sa bote   |
| 9:00 A. M. ....  | Tagok kan kahel, 1/4 na kutsara kaiyan.                                    |
| 10:00 A. M. .... | Linanot, o kaya oatmeal dagnan pasosohon nin kadikit sa ina o kaya sa bote |
| 2:00 P. M. ....  | Sopas na gulay sagkod sa 16 kutsara dagnan pasosohon                       |
| 6:00 P. M. ....  | Pasosohon sa ina o kaya sa bote  |
| 10:00 P. M. .... | Pasosohon sa ina o kaya sa bote  |

Sa siring kaining edad an aki tood nang marahay sa pagkakan kan magna cereal na linanot asin ta kun pakakanon man nin gulay ay dai nang pagalaman. An sopas na gulay mangyayaring ipasso na siring kan gatas.

Poonan gnona nindo sa apat na kutsarang so-

pas o sabao kan gulay asin dagnan dugagnan kan 12 kutsarang gatas. Sa masunod na aldao tauan windo kan 6 na kutsara kan sopas kan gulay asin 10 kutsara naman kan gatas. Guibohon ini aroaldo na inaan an gatas asin dugagnan an sopas.

An korokadikit na linutong patatas o kaya kamote ay marahay man sa aki sa siring na edad

### *MAGNA ORAS NIN PAGPAPAKAKAN SA AKI NA 12 SAGKOD 18 BULAN*

- |                  |   |
|------------------|---|
| 6:00 A. M. ....  | 2 kutsarang tagok kan kahel o pinya   |
| 8:00 A. M. ....  | Linanot na oatmeal o bagas asin gatas, serong tasa sana.                                      |
| 12:00 P. M. .... | Saro kan arin man sa magna minansunod: malasadong sogok, biscuit americano, linutong patatas. |
| 5:00 P. M. ....  | 1 tasang gatas asin biscuit na saro   |
| 10:00 P. M. .... | Gatas na nasa bote.   |

### *ANG PAGKAKAN KAN NAGHEHELANG SA NAGADIETA*

Kaipuhan na pakakanon an sarong nagdidieta balang dua o tolong oras liban sana kun iguang iban gsinabi an Doctor sa saiya. An magna mina sunod iyo sana an pira kan magna pagkakan na liquido, (liquid diet) kan magna naghehelang.

### *TUBIG ASIN SOGOK*

Pagsalakon ini nin marhay asin timplahan kan

asin dagnan saraon patin ipainom sa naghehelang.

### *GATAS ASIN SOGOK*

1/2 kutsaritang azucar

1 sogok

1 tasang malipot na gatas  
kadikit na vanilla

Batihon nin marahay an sogok por medio sa paggamit kan tenedor o kaya kan batidor mismo kan sogok, dagnan ibogtak an gatas asin iba pang magna kaipuhan dagnan saraon saka ipainom sa naghehelang.

### *INIT NA GATAS*

Magbogtak kamo nin saro may kabagnang kutsara kan gatas na Malteada (Sa Ingles Malted Milk) sa sarong kaserola. Bogtakan nin tubig na mainit na husto sanang makalasao kan gatas, dagnan bog takan pa nin nagkakalakagang tubig na magkanigo sana sa sarong baso kun matapos na an paggguibo. Dagnan iyo an ipakakan sa naghehelang.

### *AN LIMONADA*

Magtunao kan duang kutsarang azucar sa sarong basong tubig asin pogaan kan duang limonisto. Saraon bago ipainom sa naghehelang.

### *AN EGGNOG NA MAY TAGOK KAN UBAS*

2 sogok

1 tasa tagok kan uvas

### *azucar kun gusto*

Batihon an pula asin puti kan sugok na magkalaen dagnan ibogtak an tagok kan ubas sa binating pula kan sugok asin bogtakan kan azucar kun gusto. Dagnan isalak sa puti asin timplahan kan kadikit na vanilla.

### *EGGNOG NA MAY KAHEL*

1/2 tasang tagok kan kahel china  
1 kutsarang azucar  
2 sogok  
1 ku<sup>t</sup>sarang mapulot na crema  
asin

Batihon an sogok na magkalaen an puti asin puti asin pula. Ibogtak sa pula an azucar asin crema saka batihon guiraray saka ibogtak an tagok kan kahel. Isalak na sa puti kan sogok asin ipuesto na sa naghehelang.

### *TOSTADONG BATAG NA MAY GATAS*

1 tasang gatas  
1 kutsarang aucar ó tangguli  
2 batag  
kadikit na harina  
1/4 tasang gatas na malteada (Malted Milk)

Tunawon an harina gatas na malipot bokagon gnaning maguin mapulot na gayo dagnan lutoon na may 10 minuto, pagkatapos saka haonon asin ibogtak an batag na guiniris saka pagsaralakon nin marahay. Idugang an gatas na malteada saka iluto pa nin pirang minuto. Kun tapos na, ipuesto na may

kaibahang tinapay na tostado. Ibontog an tinapay na tostado sa gatas na mainit saka kakanon. Sa siring na paagui maguiguin masiram an namit, asin masustancia.

### **TOSTADONG TINAPAY ASIN PASAS**

Kumua kan pasas na mayong pisog asin pakaiakagaan sa tubig sa laog kan 30 o 40 minuto. Mantang nagkakalakaga, bogtakan nin kadikit na gaogao na tinunao sa malipot na tubig gnaning maguin mapulot. Dagnan ibontog diyan an tinostang tinapay saka kakanon.

An magna inaapod na "Soda Biscuit", "Washington Crackers" asin iba pang biscuit americano ay anan marahay sa naghehelang na dai nagdidieta. Asin kun may kalentura naman dai magkakan kan maluto kundi kan linanot o kaya tinapay asin gatas. An malasadong sogok marahay man sa siring na naghehelang.

### **SABAO KAN GUGULAYON**

- 1 2 tasang guiniris na zanahoria
- 3 poon kan kinchay
- 1 seboyas
- 1 tasang guiniri sna repollo ó kaya espinaca
- 1 sagna kan perijil
- 2 patatas
- 1 camates
- 3 quarto na malipot na tubig

Guirison nin pino an gabos na gulay asin pakalakagaan sa laog kan tolong oras. Kun luto na saka

saraon asin timplahan kan asin saka itao sa naghehelang dai pagbogtakan kan magna recado.

### SABAO KAN GULAY

Kumua kan sabao kan pinaglabanon kan ispi naca o kaya guisantes asin bogtakan nin gatas gnaning maguin mapulot nin kadikit saka itao sa naghehelang na may kaibang tostadong tinapay o kaya biscuit.

### PATATAS NA MAY PUDDING

- 6 na tasang tubig
- 1 tasang guiniris na lechugas
- 1 seboyas na guiniris saka asin
- 2 tasang patatas na guiniris
- 1 kutsarang mantekilla

Pakalakagaon an gabos sa tubig, bayaan na nagkakalakaga sa laog kan 10 minuto saka ibogtak an magna minasunod gnaning maguin pudding:

- 1 pula kan sogok
- 1/2 tasang harina
- 1/4 tasang gatas
- 2 kutsarang mantekilla na tinunao na may kadikit na asin

Pagsaralakon nin marahay asin saraon sa tognod kan nagkakalakagang sabao tagnaning kun mabogtak sa sabao dai magdorokot. Pagkatapos takopan asin bayaan na magkalakaga sa laog kan 20 minuto. Timplahan kan asin gnaning magkanamit.

## *SABAO PARA SA MAY HELANG*

Magbogtak nin tubig sa coron asin kun nagkakalakaga na bogtakan nin tinadtad na carne, sarong pidasong manok, magna tolang kan baka na idtong dapit sa bitis o kaya pata bogtakan man kan seboyas asin patatas. Lutoon na luhayluhay sa laog kan nagsapirang oras. Kun luto na kumua kan sabao asin iyo an itao sa naghehelang.



## CAPITULO VII

---

### An Paggibbo kan Magna Emparedados, Sorbetes asin korokakanon

*MAGNA EMPAREDADOS (SANDWICHES)*

An magna familia na nagnagnaipuhan na mag-merienda kaipuhan na makanood kan pagluluto kan marahay na mirienda. Kun kamo maguibo kan emparedados kumua nin tinapay na bago asin guison nin mahimpis na parareho an hibog. Daganan ipahid an mantekilla sa sarong pidaso asin pagtakopon an dua.

*NUT AND JELLY SANDWICHES*

Guilignon nindo an pili o kaya mani asin bogtakan ini kan halea asin iyo an ibogtak sa laog kan tinapay na pinahidan kan mantekilla.

*NUT BUTTER AND OLIVE SANDWICH*

Tunauon nindo an mantekilla mani sa tubig na malipot tagnaning mani mapulot, bogtakan kan

tinadtad na olivo, asin iyo an ibogtak sa tinapay.

### *NUT AND TOMATO SANDWICH*

Liguison an tigsarong kabtang kan nuttolene (nababacal sa grocery) asin kan camates asin timplahan kan asin. Bogtakan kan dahon nin lechugas asin kan mayonesa, dagnan ilaog ini sa tinapay na pinahidan nin mantekilla.

### *EGG SANDWICH*

Pinohon an sogok na linuto na matagas asin bogtakan kan salsa mayonesa patin dahon kan lechugas asin iyo an ilaog sa tinapay.

### *HONEY AND NUT SANDWICH*

Gumamit kamo nin 1/2 tasa kan tanguli nin putiokan saka 1 kutsara kan tagok nin limonsito. Isalak ini sa guiniling o molidong pili o kaya mani gnaning maguin siring kan pasta. Iyo ini an ipahid sa tinapay na may pahid nang mantekilla.

### *RAISEN SANDWICH (Pasas)*

Magtadtad kan 1/2 tasa kan pasas na mayong pisog asin kan 1/2 tasa pili o mani. Isalak ini sa saro may kabagnang kutsarang mayonesa asin sa sarong kutsaritang tagok kan limonsito. Masahon nin marahay gnaning mani siring kan pasta asin iyo an ipahid sa tinapay na may mantekilla.

### *NUT AND FRUIT SANDWICH*

Guilignon nindo an pili o kaya mani asin sala-

kan kan tinadtad na pino nin pasas iba pang frutas na kaarog kan manzana na tinadtad. Timplahan kan tagok nin limonsito asin iyo an ilaog sa tinapay na may pahid na mantekilla.

### PICNIC SANDWICH

Magbogtak kamo sa kawali nin 2/3 na tasa kan laman nin camates asin 2 kutsara kan mantekilla asin kadikit na asin tagnaning magkanamit, dagnan pakalakagaon ini. Magbati nin duang sogok asin ibogtak man guiraray digdi saka bokagon sagkod na magpulotpulot. Magronot kamo nin walong biscuit asin isalak guiraray tagnaning maguin siring kan pasta na mangyayaring ipahid na sa tinapay na may mantekilla.

### TARTAR SANDWICH

Tadtaron an magna minasunod na gulay: lombod na seboyas, pipino, siling kastila na mayong harang, letchugas asin camates. Haleon an ibang tagok asin timplahan kan mayonesa na may tinadtad na perijil. Ilaog sa tinapay na siring man kan nasa itaas.

### SALMON SANDWICH

Kumua kan sarong latang salmon asin ronoton patin salakan kan sogok na linuto (6 na sogok na matagas) timplahan kan tagok kan limonsito o anoman na panimpla sa ensalada asin dagnan ilaog sa tinapay na may mantekilla.

## *SWEET SANDWICHES*

Pahiran nindo nin manlaenlaen na halea o jam  
an tinapay na may mantekilla.

---

### *SORBETE*

3 sogok  
3/4 crema (cream)  
1-1/4 tasang azucar  
1 tasang dakula nin tubig na may vanilla gnaning  
magkanamit.

Sa bakong binating sogok idugang an azucar,  
isalak na luhayluhay an crema saka an tubig na  
may vanilla tagnaning magkanamit. Saka ibug-  
tak sa garaponiera asin guibohon nang sorbete.

### *SORBETE (LISO)*

1 dakulang lata kan gatas  
1 tasang azucar  
2 kutsarang harina  
1 latang crema (cream)  
2 sogok

Pakalakagaan an gatas; isalak an azucar, ha-  
rina asin sogok. Kun malipot na isalak an crema  
asin guibohon nang sorbete.

### *SORBETENG MAY BATAG*

2 latang crema  
5 sogok

4 na tasang azucar  
vanilla  
batag  
2 kutsarang harina

Looton an harina sa tubig. Batihon an sogok na kaibahan an azucar. Isalak sa crema asin ta kun malipot na idugang an vanilla asin an batag na guiniris na pino. Asin guibohon nang sorbetes.

### *BISCUIT BLACE ICECREAM (SORBETE)*

1 latang dakula kan sweet cream  
kaputian kan apat na sogok  
1 tasang azucar saka vanilla

Batihon an crema sagkod na maguin mapulot; batihon an sogok asin dugagnan kan azucar asin isalak sa crema. Timplahan kan vanilla asin guibohon nang sorbete.

### *CHOCOLATE SA SORBETE*

1 tasang refinado  
guiniris na nuez  
 $\frac{1}{5}$  tableang chocolate

Looton an chocolate na may refinado asin tubig na kahustohan tagnaning maguin mapulot. Kun malipot na dugagnan kan guiniris na nuez. Ibogtak sa ibabao kan sorbete sa pagpupuesto. Maguinuin iyan managom.

### *SEIS-TRES (SORBETE)*

3 lemonsito o suhang pinaroy  
3 naranjas

3 batag  
3 tasang refinado  
3 dakulang tasa kan tubig  
3 sogok (kaputian)

Pagsaralakon an tagok kan lemon asin nara-  
ja na kaibahan an guiniris na pino kan batag. Ibog-  
tak sa garaponiera nakaibahan an tubig asin an  
refinado. Pagsalakon na marahay. Asin ta kun  
nagnagnabagnaan na an pagkaluto isalak an bina-  
ting sogok asin dagnan dagoson na an pagguibo o  
pagbirik tagnaning maguin matagas. Ipuesto na  
may conservang piña.

### *GRAPE AMBROSIA (SORBETE)*

4 na tasang tubig  
2 tasang gatas  
1 tasang tagok kan uvas  
tagok kan 3 lemon  
2 tasang refinado  
kaputian kan 4 na sogok  
1/2 pinong piña

Isalak an gatas sa tubig, refinado asin frutas.  
Asin ta kun nagnagnabagnaan na an pagtagas isa-  
lak an binating sogok saka idagos an pagbirik sag-  
kod na maguin matagas. Saka ipuesto.

### *SORBETE DE LEMON No. 1*

Tagok kan 4 na lemon  
3 tasang gatas  
3 tasang asucar  
2 sogok

Looton sa garaponiera an gatas saka asucar;

idugang an tagok kan lemon asin binating sogok bago matapos an pagguibo. Kun matagas na saka kakanon asin ta manini managom.

### *SORBETE DE LEMON No. 2*

2 tasang refinado  
1/2 tasang tubig  
4 na lemon  
tubig  
2 naranjas  
kaputian kan 2 sogok

Pakalakagaan an asucar sa kabagnang tasang tubig sagkod na magpulotpulot.

Batihon an sogok sagkod magsabosabo asin isalak sa mapulot na asucar asin ibogtak sa garaponiera na kaiba an tagok kan lemon asin naranja sa duang tasang tubig asin lotoon sa hielo.

### *SORBETES CON MANGGA*

6 hinog na mangga  
1-1/2 tasang asucar  
2 tasang crema  
2 tasang tubig na malinig o distilado

Ubakan an mangga asin haleon an pisog saka masahon nin marahay. Gumibo kan dulce por medio sa pagsasalak kan asucar asin tubig saka lotoon sa laog kan 15 minuto. Saraon asin idugang an minasang mangga, palipoton asin dagnan ibogtak sa garaponiera asin saka birikon sagkod na maquin matagas. Kun nagnagnabagnaan na ibogtak an binating crema.

## *SORBETE CON VANILLA*

1 lata kan crema (cream)  
2 lata kan mainit na tubig  
1 kutsarang gaogao (maiz)  
4 na sogok  
1-1/2 tasang asucar  
vanilla

Idugang an mainit na tubig sa crema asin ibogtak sa kalayo asin kun nagkakalakaga na, idugang an gaogao na tinunao sa kadikit na tubig. Pagkatapos na mabokag na marahay bayaan magkalakaga saka idugang an binating sogok na kaiba an asucar. Haonon asin palipoton asin timplahan kan vanilla saka ibogtak sa garaponiera asin guibohon nang sorbete.

## *VANILLA ICE CREAM (SORBETE)*

4 na tasang gatas  
1/2 tasang asucar  
1 kutsaritang vanilla

Pagsaralakon asin ibogtak sa garaponiera asin lutoon sa hielo.

## *SORBETES CON CHOCOLATE No. 1*

1 tasang gatas  
1 kutsarang cocoa  
3-1/2 kutsarang asukar  
1/2 kutsaritang vanilla

Tunawon sa kadikit na tubig na mainit an coea asin pagsaralakon na gabos an gatas asin va-

nilla saka ibogtak sa garaponiera asin lutoon sa hielo.

### *SORBETES CON CHOCOLATE No 2*

3 kutsarang cocoa

1 kutsarang mainit na tubig

Ibogtak an cocoa sa caserola asin lotoon sa srong kutsarang tubig na mainit. Ignatan na dai matotong asin kun mapulot nang siring sa pasta ibogtak sa sorbete liso na guiguibohon dagnan ibogtak sa garaponiera asin guibohon nang sorbete.

### *MAGNA MANTEKILLA*

### *MANTEKILLA PURICO*

Kumua kan mantikang purico asin salakan kan pula kan sogok saka timplahan nin kadikit na asin. Batihon na marahay tagnaning magkasaralak na gayo asin kun matapos na iyan iyo na an mantekilla.

### *MANTEKILLANG CAMOTE*

Magluto kan camote asin ubakan patin ronoton asin salakan kan gatas na condensada asin kan pula kan sogok dagnan batihon na marahay. Timplahan kan kadikit na asin.

### *MANTEKILLANG PATATAS*

Magluto kan patatas asin kun luto na ubakan asin ronoton nin marahay tagnaning mani siring

kan masa. Dagnan salakan kan gatas asin pula kan sogok, batihon na marahay sagkod na magkasalarak. Dagnan gamiton na mantekilla sa pagkakan kan tinapay.

### *MANTEKILLANG MANI*

Isanlag an mani asin dagnan bayohon nin pino. Salakan nin kadikit na gatas na malasao gnaning con mabate mani kaarog can pasta. Timplahan nin kadikit na asin, saka ipahid sa tinapay (Pan Americano)

Kun daing mani, minsan pili mangyayaring guibohon.

### *KAKANON (CAKE SA ENGLISH)*

(*Daing gatas, sogok asin mantekilla*)

- 2 tasang asukar na pula
- 2 tasang tubig
- 1 tasang pasas
- 1 tasang guiniris na mani o pili
- 4 na tasang harina
- 1/2 tasang mantikang purico
- 2 kutsaritang nutmeg
- 1 kutsaritang asin
- 2 kutsaritang cinamon
- 2 kutsaritang levadura o baking powder

Pagsaralakon an asucar, tubig, pasas, pili, mantika, nutmeg, cinamon, saka an asin; lutoon na tolong minuto asin palipoton. Sirnihon an harina asin an baking powder dagnan isalak asin masahon dagnan ibogtak sa hurmahan asin ilaog sa hurno

asin lutoon diyan. Kun luto na haonon asin ipuesto.

### *MAMON NA MAY MANTEKILLA*

Magbati kan limang sogok kan manok asin salakan kan tolong tasa kan asucar na refinado na ma-puti, masahon na marahay asin salakan pa guiraray kan apat na tasang harina, asin sarong tasang tubig na may kasalak na sarong kutsaritang bicarbonato de sosa. Kun napagsaralak nang marahay, saka masahon gnaning maguin mapuloton na gayo. Dagnan ibogtak sa sarong hurmahan asin iluto sa hurno na mainit. Pagtagabogtakan o pahiran kan mantekilla. Ignatan na dai matotong an mamon nindo.

### *MAMON NA MAY VANILLA*

6 na sogok  
1/2 tasang asucar na puti  
1 tasang harina  
vanilla

Batihon an anom na sogok asin salakan kan asucar asin batihon na marahay sagkod na maglipotok. Idugang an vanilla. Ibogtak an harina na luhayluhay mantang binabating marahay. Kun na-masa nang marahay ibogtak sa sarong hurmahan asin iluto sa hurno.

### *BUNWELOS NA BATAG*

8 batag na hinog  
2 sogok kan manok

8 kutsaritang asukar na puti  
2 tasan mantika  
12 kutsarang harina  
2 kutsaritang levadura

- Batihon an sogok asin liguison an batag na sa-  
ba asin pagsorosoralakon an gabos asin dagnan ipri-  
tos na korokadikit asin kun luto na gabos paligu-  
don sa refinado gnaning maguin maraha na paghi-  
lignon.

### **COOKIES NA CAMOTE**

2 tasang harina  
2 kutsaritang levadura  
3 kutsarang mantika  
1/2 kutsaritang asin  
3/4 tasan asucar na segunda clase  
1 sogok  
1 tasang camoteng minasa

Pinohon na marahay an camote asin pagsara-  
lakon an gabos; an asucar, an mantika; idugang an  
binating sogok asin an camote. Batihon na mara-  
hay, asin isalak an harina, asin saka an levadura  
dagnan masahon na marahay sagkod na magkasa-  
ralak gabos. Ibogtak sa hurmahan asin lutoon sa  
hurno sa laog kan magna 10 minuto sagkod na mag-  
pulapula. Kun luto na haonon.

### **COOKIES NA MONGGO**

2 tasang monggo  
1 niog na kinabog  
polvos de anis

1-1/2 tasang asucar na puti  
3/4 tasang harina  
1 tasang mantika

Lagaon an monggo sagkod na maluto. Pati-  
tion asin salakan nin kinabog na niog asin asucar,  
polvos de anis saka sarong binating sogok. Masa-  
hon na marahay tagnaning magkasorosaralak.  
Magpanit kan mantika sa kawali asin diyan ipri-  
tos na korokadikit sagkod na maluto gabos.

### *AN MAMON*

6 na sogok  
1 tasang harina  
1/2 tasang refinado (maputi)  
vanilla

Batihon an sogok asin an azucar sagkod na  
magsabo nin marahay. Isalak an vanilla. Ibogtak  
sa hurmahan asin ilaog sa hurnong mainit.

### *BETTY'S COOKIES*

1 tasang mantekilla  
1-1/2 tasang asucar  
3 sogok  
2-1/2 tasang harina  
1 kutsaritang baking powder  
1 tasang pasas  
1 tasang pili o walnut  
1 kutsaritang vanilla

Batihon an mantekilla asin an asucar saka  
ibogtak an binating sugok; isunod na ibogtak an  
harina, pasas asin an pili, asin sa katapusan an le-

vadura na tinunao sa 1/4 tasang tubig na mainit.  
Timplahan kan vanilla. Lutoon sa hurno.

### LEMON PIE

9 na kutsarang harina  
1-1/3 tasang asucar  
1/4 kutsaritang asin  
4 na kutsarang mantekilla  
1/2 tasang tagok kan suhang pinasoy  
3 tasang tubig na mainit  
Guiris na pino kan ubak kan suhang pinaroy

Pagsaralakon an asucar, gaogao, asin saka bogtakan kan mainit na tubig, bokagon nin marahay dagnan ibogtak an binating pula kan sogok. Bokagon nin marahay saka ibogtak sa hurno. Ibogtak naman an mantekilla, an tagok kan dayap, asin an guiniris na ubak. Haonon na asin ibogtak na sa hurmahan kan pastel. Pagkatapos bogtakan sa ibabao kan merengue, puti kan sugok, asin 4 na kutsarang asucar. Lutoon nin 10 minuto. Kun malipot na dapat maguin matagas asin bakong malomoy na gayo.

### PINEAPPLE PIE

1-1/4 tasang guiniris na piña  
3/4 tasang tagok kan piña  
1/4 tasang tagok kan kahel china  
2 kapulahan kan sogok  
2 kutsarang mantekilla  
1/4 tasang asucar  
1/4 kutsaritang asin  
2 kutsarang harina

1 kutsaritang tagok kan limonsito

Pagsaralakon an harina, an asin saca asucar dagnan ibogtak ini gabos sa kapulahan kan sogok na binati. Idagdag an magna tagok kan frutas asin lutoon sa Baño Maria. Haonon sa kalayo asin ibogtak an guiniris na piña sa lata asin an mantekilla. Bogtakan sa ibabao kan marahay na pastel asin binating sogok tagnaning dai sopsopon an tagok kan frutas, dagnan isunod an ibang linuto. Basaon anguilid saka bogtakan kan minasang harina an guilid. Lutoon sa mainit na hurno nin 10 minuto, dagnan sa bakong masiadong mainit na hurno sa laog naman kan 25 minuto.

### COCONUT PIE

2 tasang gatas  
3 niog  
3 kutsarang mantekilla  
3-1/2 kutsarang harina  
1 tasang asucar  
1 tasang kinodkod na niog  
kadikit na asin  
3-1/2 kutsarang harina

Painiton an gatas; isalak an asucar asin harina saka bokagon sagkod na magpulotpulot. Lutoon nin 15 minuto. Ibogtak an mantekilla, saka an kinodkod na niog na binati sa sogok. Lutoon nin duang minuto. Ibogtak sa hurmahan an harina na guinibong garong pinggan asin lutoon sa hurno nin 10 minuto. Gumibo kan merengue, puti kan sogok asin duang kutsarang asucar.

## *LECHE FLAN*

1-1/2 latang gatas  
1-1/4 tasang tubig  
12 sogok  
24 kutsarang asucar

Koon an 2/3 kan asucar asin tunauon sa 1/2 tasang tubig. Lutoon sagkod na maguin siring kan caramelo. Dagnan ibogtak sa hurmahan asin isalak an binating sogok, gatas, tubig, vanilla na kadikit dagnan ilaog sa hurno na bakong masiadong mainit.

## *DOUGHTNUT KASATILA*

1 tasang gatas  
1 tasang tubig  
2 tasang harina  
1 kutsaritang mantekilla  
kadikit na asin  
bagong lana kan niog na paglulutoan.

Pakalakagaon an gatas, tubig, mantekilla saka asin. Kun harani nang magkalakaga ihulog an harina na luhayluhay, alagad mantang inihuhulog an harina dai pagtonognon an pagbokag. Kun mapulot na haonon nang madali. Magbogtak naman kan lana sa kawali asin guibohon na siring kan corte kan doughnut saka pritoson, ignatan na dai matotong. Bayaan gnonang nagkakalakaga an lana bago ihulog an doughnut.

## CAPITULO VIII

---

### An Pagkokonserva kan Magna Frutas asin Pagguibo kan Dulce (Halea)

An gabos na clase kan frutas o bugnang kahoy asin an gabos na magna gulay mangyayaring makonserva sa lata o kaya sa garapon huli ta iyan maguiguibo naman sa harong. Dakol na magna pagbalo an guinibo na sa magna pagkonserva kan magna frutas asin magna gulay sa kamauetan na madiscobre o maaraman an madaling paagui kan pagguibo kaiyan, asin nin daing dakol na gasto.

Gnumian may apat na paagui na guinagamit sa pagkokonserva; na siring kan magna minasunod:

An inaapod na "hot-pack method". Lutoon sa tacho na may asucar an frutas saka ibogtak sa garapon na malinig asin dagnan pakalakagaan (sterilized) asin dagnan takpan nin mahigpit. An paaguiling ini nin pagkokonserva ay marahay sa magna frutas na totoong maacido alagad ta bakong marahay an paaguiling ini duman sa magna fruta.

na bakong maacido na kaarog baga kan maiz, sitao, hantak, guisantes asin iba pa.

An inaapod na "three-day intermittent" o "fractional intermittent". Ibogtak an frutas na labas sa garapon na esterilizado asin dagnan bogtakan nin asucar na tinunao o arnibal asin ilapat an takop; saka ibogtak an garapon sa ibabao kan parilla sa laog kan lata o kawaling hararom dagnan bogtakan nin tubig na dakol gnaning malangtopan an garapon sa laog kan 24 na oras. Sa masunod na aldao guibohon guiraray an siring na pagpapakalakaga sa laog kan sarong oras. Dagnan pagkatapos kaini isaray guiraray sa laog kan 24 na oras. Sa ikatlong aldao iliton guiraray an siring na pagpapakalakaga asin dagnan kun matapos na saka isaray.

Sa enot na pagluluto ay nagagadan an magna bacteria, sa ikadua an pisog naman an nagagadan. Kun sa bagay ay husto na an duang aldao alagad ta marahay na iliton sa ikatlong aldao tagnaning mapiho na gadan an gabos na bagay na nasa laog kan garapon.

An inaapod na "vacuum-seal method". Hugasan gnona an gulay o frutas dagnan labonan nin madali asin ibogtak guiraray sa malipot na tubig dagnan lutoon na may mahamis asin dagnan ibogtak sa garapon na malinig, na takpan nin mahigpit.

An inaapod na "cold-pack": Ibogtak an anoman na gulay o frutas sa garapon saka takpan asin

pakalakagaan sa tubig segun sa clase kan frutas na guinamit o gulay. An paaguing ini madali kun sundon lamang an anom na tangga sa pagaandam o pagguibo:

1. *Pagaadam*—An coconservahon ay dapat na pilion, linigon, ubakan, asin guirison o baakon kun kaipuhan, tagnaning dai na makaibahan pa an raot na frutas o gulay.

2. *Labonan*—Pakalakagaan an frutas o gulay na coconservahon magpoon sa sarong minuto sagkod sa kaglimang minuto segun sa clase kan kinoconserva. An magna malolomoy na frutas ay dai kaipuhan pa na labonan. Pagkatapos na mahugasan an frutas o gulay sa malipot na tubig ibogtak sa sarong tela na supot asin ibontog sa nagkakalakagang tubig na dai malihis sa 15 minuto, alagad ta kaipuhan na hilignon kan sarong minaguibo an clase kan frutas na saiyang kokonservahon tagnaning dai man magnanaan an paglalabon kaiyan.

Ibontog sa malipot na tubig. Haonon an supot kan frutas o gulay sa nagkakalakagaan tubig asin tolos man sanang ibontog sa malipot natubig, dagan haleon asin patition. Sa siring na paagui maulian guiraray an natural an color asin ta magtatagas an frutas o gulay na ualuyos sa mainit na tubig.

4. An Pagsasaray o Pagbobogtak sa Garapon:  
Pagkatapos kaini ay ibogtak na mahusay sa garapon. Kun frutas an ibobogtak dugagnan an hamis. Kun gulay naman an ibobogtak liban na lamang kun camates ay bogtakan nin husto sanang tubig na

mainit na may timplan asin, sarong kutsara nin asin sa apat na tasang gulay. Pagkatapos ay ilapat an takop kan garapon. Pilion nindo idtong garapon na may mahigpit na takop, ta iyo an marahay. Alagad sa saindong pageesterilisa o pagpapakalakaga kan garapon na may laman dai nindo pakahigpitan an takop tagnaning makasagnao nin kadikit asin sa siring na paagui dai pumotok garapon

5. Ibontog sa Mainit na Tubig; Sa saindong pagpapakalakaga kan garapon bogtakan nindo kan sapin na kahoy o an orog karahay kun kumua kammo nin parilla asin duman patukauon an garapon gnaning an tubig makaagui sa pagtagnaan kan lobot kan garapon asin kan kawali o lata.

6. An Pagkakasorosoronod kan Paagui: Patukauon an garapon sa parilla o kahoy man sa laog kan lata o kawali man na hararom. Panoon kan tubig an lata sagkod na malabauan an garapon nin sarong pulgada. Poonan nindo an pagbilang kun nagkakalakaga na an tubig. Kun husto na sa oras haonon na an garapon asin takpan nin mahigpit.

#### *PAGAANDAM SA PAGKOKONSERVA*

*An Kasangkapan*—Bago kamo magguibo nin pagkokonserva dapat mapiho nindo na an gabos na kagamitan ay anan na malinig na.

*An Garapon*: Saindong hilignon an liog kan garapon kun baga bakong matarom asin ta kun igua palason nindo por medio kan balhag na sadit.

Paghilignon kun lapat an gabos na kabtang kan liog kan garapon kun takpan. Asin ta kun "hot-pack" an guiguibohon kaipuhan na hugasan kan tubig na nagkakalakaga an garapon bago gamiton.

**Paglilinig kan garapon:** Patukauon an garapon sa parilla, pakalakagaan sa tubig nin luhayluhay. Pagkahagno an bogtakan na tolos kan frutas asin kan mahamis o arnibal. An paagui kan paglilinig kan garapon ay maguiguibo por medio sa pagbobotgak kan garapon sa tognod kan nagkakalakagang tubig na patilaob, halean kan takop sa laog kan 15 minuto, alagad an goma asin an takop ay ibontog sa tubig na nagkakalakaga. Pagkatapos dai pagpahidan an laog kan garapon tagnaning dai mabogtakan pa kan microbio.

**An Magna Frutas:** Pilion an magna hinog asin mahamis na frutas sa pagkokonserva. Bakong marahay an labilabi kahinog o kaya hilao. Dai paggonoon kun bakong hinog o hubal kaya. Kun hinog na marahay ay malomoy asin malabsay naman, asin ta dai maghahaloy nin halauig na panahon. Kun magono na ay tolos na konservahon tagnaning dai magkaigua kan labi labing bacteria. Alagad ta kun kokonservahon an siring frutas ignatan na marahay asin malinig. Haleon an gabos na kabtang na raot. Ubakan nin mahimpis sana. Kun may pisog marahay na haleon. Gamiton an kuchillong pirak gnaning dai magliuat an color kan frutas.

**Paguubak:** An kuchillong gagamiton ay kai-

puhan na maguin malinig asin matarom na marnay. Pagkaubak ay kaipuhan na ibontog tolos sa tubig na malipot na may asin gnaning dai magitom an color.

Maasgad na tubig: Magbogtak kamo nin asin sa tubig saka pakalakagaon dagnan saraon. An timpla na guinagamit sa pagkokonserva kan kulay ay 2 sagkod sa 5 por ciento. Ini magagamit man sa frutas na tolos tolos manaitom kun maubakan.

Mahalaga: Pagkaahon kan garapon na may laman guikan sa nagkakalakagang tubig ay pagig-natan na dai ibogtak sa lugar na madodorosan tag-naning dai magputok.

Tagnaning dai magpotok an garapon kun binobogtakan kan mainit na frutas o halea kaipuhan na patukauon nindo an garapon sa acero o sa cu-chillong pirak o kaya bogtakan sa laog kan cuchi-llong pirak sa oras kan pagbobogtak. Saka dai padorosan mantang binobogtakan.

Pagtataghilignon an konserva nindo ta an alamag asin dagos na man na pakalakagaan asin dagnan kakanon na.

### KUN NAGKOKONSERVA NA

1. Iandam an frutas, pilion, hugasan, labonan, ubakan asin guirison o baakon kun kaipuhan pa.
2. Ibogtak sa garapon o lata.
3. Bogtakan kan mainit na mahamis o arnibal
4. Takpan nin haluag sana gnona.

5. Pakalakagaan an garapon, (hilignon an lista kan talaan na oras asin magpoon nin pagbilang kun nagkakalakaga na an tubig.)
6. Haonon na an garapon.
7. Higpit na an takop dai padorosan.
8. Patilaobon an garapon asin palipoton na.
9. Linigon an luas kan garapon kun malipot na asin bogtakan kan itiketa, o gnaran.
10. Ibogtak sa madiklom, malipot asin mama-rang lugar.

*AN PAGGUIBO KAN GAGAMITON NA AR-NIBAL (HAMIS)*

Sa magna mahamis na frutas kaipuhan an malasao sanang arnibal o hamis. Sa magna maalsom na frutas kaipuhan an mapulot na arnibal ó hamis. Magbogtak kamo nin azucar sa tubig asin pakalaka-gaan alagad ta pagtagabokagon gnaning dai mato-tong, asin pagkatapos ay saraon. May apat na timpla kan arnibal o hamis an guinagamit,—an No. 1 ay malasao; an No. 2 ay malasaolasao nin kadikit; an No. 3 ay mapulot; an No. 4 ay mapuloton nang-gad. Siring kaini an pagtakad kan azucar asin kan tubig na gagamiton:

- No. 1 malasao: 1 tasang azucar sa 4 na tasang tubig.  
 No. 2 malasaolasao: 1 tasang azucar sa 2 tasang tubig.  
 No. 3 mapulot: 1 tasang azucar sa 1 tasang tubig.  
 No. 4 mapuloton: 2 tasang azucar sa 1 tasang tubig.

## *MAIGNAT NA PAAGUI KAN PAGKOKONSER- VA KAN MAGNA FRUTAS AN MANGGA*

Hinog sana an gamiton, haleon an pisog nin hu-li sa paggamit kan matarom na cuchillo. Karoson an laman kan mangga por medio kan kutsarang pirak. Hignohahon na magkapararejo an pagkaros kan laman, dagnan ibogtak sa garapon asin bogtakan nin mainit na arnibal na Numero 2 sagkod na mapano an garapon. Haleon nindo an sabo na nasa liog kan garapon por medio kan cuchillo. Kun garapon ay dai paghigpitan na marahay an takop, alagad ta kun lata ay orog karahay na higpitan na tolos. Pakalakagaan sa laog kan 25 minuto. Pagkatapos ay haonon tclos an garapon sa tubig asin higpitan na an takop. Patilaobon an garapon asin palipoton na. Dai ipagbogtak sa lugar na nadodoran ta iyan magpopotok tolos. Kun malipot na ay pahidan kan basang trapo an luas kan garapon asin bogtakan na kan gnaran saka isaray sa madiklom, malipot, asin mamarang lugar.

Kun bilog an manggang gagamiton ay ubakan na sana asin ilaog tolos sa garapon asin pakalaka-gaan aa 35 minuto.

### *LANSONES*

Ubakan kan kamot an lansones saka ibabad sa tubig na malipot na may asin (5% an asin) tagnaning dai magpula an lansones. Haleon an pisog asin hugasan sa tubig na mayong asin gnaning mahale an asgad. Ibogtak sa garapon asin bogtakan kan ar-

nibal o hamis na No. 2 asin pakalakagaan na 25 minuto, dagnan guibohon an kaarog kan guinibo sa mangga.

An lances ay nagliliuat an color kun naghahaloy na, alagad tagnaning maingatan na dai magliuat an color kaiyan ay gamiton nindo an garapon na de color o kaya itago sa madiklom na lugar.

### PINYA

Labonan sa laog kan apat na minuto asin dagnan ubakan. Haleon an gabos na magna mata. Guirison segun sa gusto kan naggiugui. Guibohon na parareho sana an pidaso. Dagnan ilaog na sa garapon asin bogtakan kan arnibal o hamis No. 3 asin pakalakagaan na may 40 minuto. Ipadagos na siring kan sa mangga.

### SANTOL

Labonan nin tolong minuto asin ubakan na mahimpis sana kan matarom na cuchillo. Kun bilog an guiguibohon na konserva ay todokon kan tenidor na matarom asin ibabad sa hugas nin bagas na magdamlag. Pagkatapos hugasan gnaning mahale an hugas nin bagas. Pakalakagaan sa dakol na tubig na magna tolong minuto. Dagnan haonon asin pogaan an santol gnaning mahale an dakol na tubig asin an tagok. Ibogtak sa garapon na de color asin bogtakan kan arnibal No. 4 asin pakalakagaan na 35 minuto. Ipadagos an siring kan sa mangga.

Kun mayong pisog an guiguibohon ibogtak an

mahamis na No. 3 asin pakalakagaan na 30 minuto.

### BAYAUAS

Labonan an hinog na bayauas na magna tolong minuto. Ubakan nin mahimpis. Kun bilog an bayauas todokon kan alpiler asin ibabad sa malipot na tubig. Pagkatapos ay patition asin ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 3 asin pakalakagaan na 30 minuto. Guibohon an siring kan sa mangga.

Kun bakong birilog an bayauas ay labonan asin haleon an pisog asin ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 3 asin pakalakagaan na 25 minuto. Guibohon na siring kan sa mangga.

### KAPAYAS

Magubak kan hinog na tapayas hugasan asin baakon patin haleon kan cuchara an pisog. Guirison segun sa gusto. Ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 2 asin pakalakagaan na 25 minuto. Guibohon siring kan sa mangga.

### CHICO

Pilion an hinog asin labonan nin duang minuto. Ubakan dagnan pagduahon asin haleon an pisog. Ibogtak na sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 2 asin pakalakagaan na magna 25 minuto. Guibohon arog kan sa mangga.

Kun bilog an guiguibohon, bogtakan kan arnibal na No. 2 asin pakalakagaan na 20 minuto.

## *LANGKA*

Baakon an langka asin haleon an magna pisog sa balang kunab asin ibogtak na mahusay sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 2 dagnan pakalakagaan na 30 minuto. Guibohon siring kan sa mangga.

## *GUYABANO*

Magubak ka n guyabano asin haleon an pisog asin guirison na korocuadrado, ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 3 saka pakalakagaan na 35 minuto. Guibohon na kaarog kan mangga.

## *KAMAGONG*

Pumili kamo kan marahay na bugna kan kamagong asin labonan, dagnan baakon asin haleon an pisog saka guirison na kaarog kan sa guyabano. Ibogtak sa garapon asin buhusan kan arnibal na No. 3 asin pakalakagaan na 25 minuto; guibohon sa siring kan sa mangga.

## *MACOPA*

Pilion an magna hinog sana, hugasan asin labonan na duang minuto asin dagnan ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal ó hamis na No. 3 patin pakalakagaan na 35 minuto; guibohon na kaarog kan sa mangga.

## *BALIMBING (BIRAHAN)*

Pagtordoktodokon kan alpiler asih dagnan la-

bonan nin magna pirang minuto sa tachong bronse. Patition asin pakalakagaan sa arnibal na No. 2 sagkod na an color kan biriran ay magbalik sa dati. Dagnan ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 3 saka pakalakagaan guiraray na 30 minuto. Guibohon an siring kan sa mangga.

### *AMPOL KAN NIOG*

Pilion an magna siring kadakula kan bayauas asin hugasan dagnan ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal ó hamis na No. 3. Pakalakagaan na 30 minuto. Hilignon an instrucion dapit sa mangga.

### *BATAG NA SABA*

Hinog sana an gamiton. Ubakan asin pakalakagaan nin 10 minuto asin ilaog sa garapon, asin bogtakan kan arnibal na No. 3 asin pakalakagaan na 25 minuto. Hilignon an instrucion dapit sa mangga.

### *CAMOTE*

Hugasan nin marahay an camote asin lutoon sagkod na mamara an tubig, dagnan ubakan asin guirison segun sa gusto kan naggiuibó, ibogtak sa garapon asin bogtakan kan arnibal na No. 3 dagnan pakalakagaan sa laog kan 25 minuto. Ipadagos na siring kan sa mangga.

### *GABI (HONOD KAN NATONG)*

An pagguibo kaini siring kan sa kamote.

### *UBI*

Guibohon na siring kan sa kamote.

## *AN PAGGUIBO KAN JAM (MERMELADA)*

Ubakan an frutas, guirison nin pino. Bogtakan kan azucar na poon sa 50 sagkod 100% an timbang, asin pakalakagaan sagkod na maglomoy. Ibogtak sa garapon mantang mainit pa asin tolos takpan nin mahigpit.

### *JAM NA MANGGA*

Ubakan an hinog na mangga; haleon an pisog asin ronoton asin sa 10 na tasang ronot na mangga ay bogtakan naman nin 6 na tasa kan azucar asin 12 tasa kan tubig. Lutoon sagkod na lomonoy asin magpulot, ibogtak mantang mainit pa sa garapon saka takpan nin mahigpit.

### *JAM NA TAPAYAS*

Guibohon na siring kan sa mangga. Sa 10 tasa kan tapayas ay salakan kan  $7\frac{1}{2}$  tasa kan azucar asin 15 tasa naman kan tubig. Lutoon sagkod na magpulot, mantang linoluto bogtakan kan kadikit na vanilla. Mantang nagkakalakaga pa ay ibogtak sa garapon asin takpan nin mahigpit.

### *JAM NA PINYA*

Ubakan asin haleon an gabos na mata asin guilignon. Sa balang 10 tasa kan pinya ay bogtakan  $7\frac{1}{2}$  tasa kan asucar asin  $7\frac{1}{2}$  tasang tubig. Guibobhon na siring kan magna naenot na.

## *JAM NA GUYABANO*

Tadtaron nin pino asin sa balang sarong tasa kaiyan ay bogtakan nin sarong tasang asucar asin saro na tasang tubig. Lutoon sagkod na mapulot asin guibohon an siring kan magna naenot na.

## *JAM NA LANGKA*

Sa balang sarong tasa kan ronot na langka ay bogtakan kan  $\frac{3}{4}$  tasang azucar asin  $1\frac{1}{2}$  tasa kan tubig, asin guibohon an siring kan magna naenot na.

## *JAM NA TAPAYAS ASIN KAHEL*

Matapos mahale an pisog kan tapayas, ronoton asin pakalakagaan na limang minuto. Sa sarong tasa kan tapayas ay bogtakan kan sarong tasang tagok kan kahel asin saro man na kutsara kan pinong guiniris na ubak kan kahel,  $\frac{3}{4}$  tasa kan azucar. Lutoon sagkod na maguin mapulot asin mantang nagkakalakaga pa ibogtak na sa garapon asin dagnan higpit an takop.

## *JAM NA TAPAYAS ASIN GUYABANO*

Guibohon an siring kan nasa enotan asin sa balang sarong tasa kan tapayas ay saro naman na tasa kan guyabano asin bogtakan kan  $1\frac{1}{2}$  tasa kan azucar asin siring man kan tubig. Iluto na siring kan nasa enotan asin ibogtak sa garapon saka takpan nin mahigpit.

## *JAM NA TAPAYAS ASIN PINYA*

Matapos mahale an pisog asin an ubak asin mata, ronoton asin sa tigsarong tasa kaiyan bogtakan kan asucar na 1 1/2 tasa patin 1 1/2 tasa nin tubig. Ipadagos an siring kan pagguibo kan ibang magna Jam.

## *JAM NA SAMPALOC*

Pilion an hinog na sampaloc asin ubakan asin ibabad sa dakol na tubig. Patition saka ramason sa guinaras o sinamay tagnaning magluas an tagok asin sa balang sarong tasa kan sampaloc magbogtak kan saro naman na tasa kan azucar asin 1/2 tasang tubig. Lutoon sagkod na magpulot asin mantang nagkakalakaga pa ay ibogtak na sa garapon dagnan takpan nin mahigpit.

Asin haros pararejo an paguibo kan gabos na magna Jam na Rimas, chico, asin iba pang magna frutas.

## *AN KAHALAGAHAN KAN BORAX*

An borax ay mahalaga sa guibong paglalaba asin pagpaplancha, asin sa katotoohan sa gabos na magna guibo-guibo sa harong ay kaipuhan na gayo an zorax. Kun sa saindong magna paglalaba maggagamit kamo nia kadikit na borax ay makakaeconomia kamo nin kadikit sa sabon. Huli ta ini maling maapagpaputi kan gubing ki kan sabon.

## *AN PAGGUIBO KAN HALEA*

Enot saindong hilignon an clase kan frutas kun baga igua kan digta (pectina) bago kamo gumibon kan halea, huli ta an takad kan azucar ay nasasariig sa klase kan frutas. Gamiton an magna frutas na bagong gono, na dai malihis sa 24 na oras. An orog karahay ay hinog.

## *KUN MAGUIBO NA KAN HALEA*

1. Haleon gnona an digta. Huli ta iyan nahanhale sa mainit na tubig, ay guirison an frutas asin pakalakagaan sa tubig sagkod na maglomoy.

2. Pogaon an tagok, asin isalod sa kawali. Bayaan na magtining o maglinaw asin ta sa pagkaaga nindo saraon.

3. Sa malinao na tagok ay magbogtak kamo nin malinig na azucar na pinainit gnona sa lutoon na siring kan minasunod: (a) Kun dakol an tagok na digta nin sarong tasang asucar; kun bako naman labi kadakol lamang kan  $\frac{3}{4}$  tasa kan asucar. (b) Kun dai naan na digta kabagnang tasa lamang kan asucar an ibogtak.

4. Pakalakagaon na magkasaralak an hamis asin an tagok kan frutas. Haleon an sabo por medio kan kutsara. Asin lutoon sagkod na umabot sa timpla kan halea. Kun magpatoro kamo sa malipot na tubig asin ta dai na matunao mangyayaring haanon na. Saindong koon an temperatura kan guini-

guibong halea por medio kan termometro, asin kun umabot na 212 F ay mangyayaring haonon na. Sa gabos na guiniguibong halea tagok sana an kaipuhan na koon asin salakan kan azucar.

### ***HELEANG SANTOL***

Ubakan an hinog na santol asin baakon asin pakalakagaan sa kawali, na palabaunan sa tubig. Bayaan sagkod na maglomoy. Dagnan pogaon asin saraon. Pagtimbagnon an takad kan tagok kan santol asin asucar. Iluto siring sa sinasabi sa instrucion sa enotan.

### ***HALEANG BAYAUAS***

1 tasang tagok kan bayuas

1 tasang asucar

Iluto siring kan sabi sa instruccion se enotan.

### ***HALEANG SAMPALOC***

2 tasang tagok

1 tasang guniris na manzana

2-1/2 tasang azucar

Guibohon an siring sa sinasabi sa instruccion dapit sa pagguibo kan halea. Asin kun sarong kilo kan sampaloc tolong manzana an ibogtak.

### ***HALEANG BUGNA KAN KAMAGONG***

Sa sarong tasa kan tagok kaiyan bogtakan kan  $\frac{3}{4}$  tasa kan asucar. Guibohon siring sa instru-

cion.

### *HALEANG CHICO*

Siring man sana kan sa haleang kamaong, alagad gamiton an hinog.

### *HALEANG TAPAYAS*

Siring man sana kan sa kamagong, alagad ta an hinog sana an gamiton.

### *HALEANG MAKOPA*

Sa balang tasa kan tagok kan makopa ay sarong tasa naman kan azucar asin duang kutsarang tagok kan bayasong. Lutoon siring kan pagguibo kan haleang kamagong.

### *HALEANG BAYAUAS ASIN SANTOL*

Pagtimbagnon an takad kan tagok kan balang saro. Asin an azucar pareho man kan takad na gagamiton sa bayauas asin santol.

### *HALEANG KAHEL*

3/4 tasang malipot na tubig  
3 kutsarang tagok kan bayasong  
3/4 tasang tagok kan kahel  
1/4 kutsarang asin  
3/4 tasang azucar  
1/4 onsang gulaman na luto na

Pagsaralakon an gabos asin lutoon dagnan ibogtak sa sarong hurmahan asin ibogtak sa malipot na tubig. Tara kun malipot na saka ipuesto na maygota kan niog.

### *HALEANG PINYA*

- 1 tasang gulaman
- 1/4 tagok kan bayasong
- 1-1/2 tasang tagok kan pinya
- 1 tasa kan azucar.

Lutoon asin kun luto na ibogtak sa sarong mangko asin patukauon sa malipot na tubig o kaya sa hielo. An haleang ini maguiguin masiram na orog kun bobogtakan kan gatas.

MAGNA FRUTAS	Nagkalakang tubig	Steam oven	Pres- sure Cooker 5 to 10 lbs.
Biriran o Balimbing, bilog	30	25	12
Rimas .....	35	30	15
Chico, bilog .....	30	25	12
Chico, bagña .....	25	20	10
Bayauas .....	30	25	12
Guyabano .....	35	30	15
Lanzones .....	25	20	10
Kamagong .....	25	20	10
Makopa .....	35	30	15
Mangga, bilog .....	35	30	15
Mangga, guiris .....	25	20	10
Langka .....	30	25	12
Tapayas .....	25	20	10
Piña .....	40	35	17
Santol, bilog .....	35	30	15
Santol, bagña .....	30	25	12

## *AN PAGGUIBO KAN DULCE*

### *DULCENG KUNDOL*

Ubakan an kundol saka baakon. Haleon an gabos na pisog asin guirison nin mahimpis. Ibabad sa tubig na may puti (apog) ó cal na magdamlag. (1 kutsarang puti sa 1 litrong tubig). Pagkatapos ay ibabad naman sa tubig na malipot sa laog kan duang oras, saka patition. Maginit nin tubig asin diyan pakalakagaan an kundol sa laog kan 10 minuto. Sa duang tasang asucar bogtakan kan sarong tasang tubig asin pakalakagaon. Dagnan ibogtak digdi sa kundol asin lutoon sagkod na maglomoy. Kun luto na haonon asin bayaan na siring sa magdamlag asin pagkaaga saka ibogtak sa malinig na garapon saka takpan nin bakong labi kahigpit, dagnan pakalakagaan nin 25 minuto asin dagnan haonon asin higpit na an takop.

### *DULCENG RIMAS*

Hugasan an rimas, idtong bakong hinog kundi an hubal sana. Ubakan asin guirison nin mahimpis. Lutoon sa hamis na (2 tasang azucar sa 1 tasang tubig). Bayaan na nakababad diyan sa hamis na magdamlag. Lutoon guiraray pagkaaga nin 10 minuto pa. Kun malipot na saka ibogtak sa garapon asin pakalakagaan nin media hora, dagnan higpit na an takop.

### *DULCENG SANTOL*

Pakalakagaan an hinog na santol na magna 3

minuto. Ubakan nin mahimpis asin pagapaton, haleon an pisog. Lutoon sa arnibal na duang tasa kan azucar sa 1 tasa kan tubig. Lutoon sa arnibal sagkod na maglomoy. Guibohon an siring kan sa rimas.

### *DULCENG TAPAYAS*

Hilao an gamiton na tapayas. Ubakan asin hugasan. Baakon asin haleon an gabos na pisog. Guirison segun sa gusto. Ibabad sa tubig na may puti na siring kan gunibo sa dulceng kundol. Kun bobogtakan kan guiniris na ubak kan bayasong ay manini mahamot an parong.

### *DULCENG IBA*

Gamiton sana an gabos na iba na bakong hinog. Torodokon kan imperdible o kaya anoman na matipanas na metal o tonok nin kahel o suha, saka paluason an gabos na tagok, alagad ta pagignatan na dai maronot an ibá. Hugasan sa malipot na tubig asin dagnan pakalakagaan sa dakol na tubig, alagad ta gamiton an tacho na brонсе. Dagnan kun malipot na ay pagpirilditon gabos gnaning magkaharale an tubig na nasupsup. Duang kabtang na asucar an ibogtak asin saro kan tubig. Ibogtak sa tacho an iba asin an mahamis saka pakalakagaan na 15 minuto tagnaning mauli guiraray an color kan iba. Bayaan na siring sa mahamis na magdam-lag, dagnan iluto pagkaaga sagkod na maluto nang padagos. Palipoton asin dagnan ibogtak sa garapon patin pakalakagaan nin 25 minuto, dagnan higpitin pakalakagaan

tan na an takop.

### *DULCENG BAYASONG*

Gamiton an bakong magna hinog. Gurotan kan matarom na cortapluma an palibot kan bayasong, na magna duang milimetro an distancia, gnaning mani kaarog kan kotmon. Haleon an laman sa laog alagad ta dai pagraoton an hichura kan bayasong. Pakalakagaan sa tubig na may tagok kan limonsito sa kaserolang bronse sagkod na magpirme an color. Dagnan ibabad sa malipot na tubig na magdamlag. Dagnan pakalakagaan guiraray sa tubig nin sarong veces pa asin patition padagos. Lutoon sa hamis na 1 tasa kan azucar sa sarong tasa kan tubig sagkod na maglomoy. Kun gustong isaray sa haloy na panahon guibohon an siring kan sa kundol.

### *DULCENG UBAK KAN SUHA*

Gamiton an ubak kan hilao na suha. Haleon an ibabao na verde kan ubak kan suha huli kan matarom na cortapluma. Piridasohon na pahalaba sa anom na pidaso. Pumili kan mahibog an ubak. Ibabad sa tubig na may asin sagkod na maglomoy. Guibohon ini nin pirang minuto lamang. Pogaon tagnaning mahale an asgad asin an mapait na namit kan suha. Hugasan nin marahay sa tubig na malipot sagkod na mahale an pait kan suha. Labonan sa kaserolang bronse asin dagnan ihulog na nagkakalakagang hamis na duang kabtang an azucar asin sarong kabtang an tubig. Lutoon sagkod

na maglomoy dagnan' haonon na. Palipoton asin ibogtak sa garapon saka pakalakagaan sa laog kan media hora. Pakatapos ay higpit an takop.

### DULCENG PINYA

Ubakan an hinog na pinya asin haleon an magna mata. Guirison segun sa gusto, kun pahaiba o kaya papotol, dagnan ibogtak sa sarong bobogtakan sa siring na paagui: sarong pidasong pinya asir kadikit na azucar, sarong pidaso kan piña asin kadikit na azucar, sagkod na matapos maisaray an gabos, saka bayaan na siring magdamlag. Partition an mahamis saka pakalakagaon an mahamis na pinagbabadan kan piña nin 10 minuto. Kun nagkakalakaga na saka ibogtak an piña asin lutoon na 15 minuto pa. Dagnan ibogtak sa garapon asin pakalakagaan na 15 minuto.

### DULCENG MAKAPUNO

- 1 makapuno
- 2 tasang azucar
- 1 tasang tubig

Baakon asin karoson an makapuno, kan talangang pagnaros kaiyan. Pagsaralakon an azucar asin an tubig saka pakalakagaon nin marahay dagnan ihulog an makapuno, kun mapulot na an mahamis saka haonon asin isaray na. Kakanon na malipot.

### DULCENG UBAK KAN PAKUAN

Guibohon na siring kan sa kundol.

## *DUCENG ALAMAG KAN PIÑA*

tubig na kaipuhan  
3 tasang azucar  
12 hinog na piña  
1 limonsito

Bogtakan kan tubig an tagok kan piña. Sarraon asin dagnan pasiragnan sa aldao. Ignatan na dai maula ta kanogon. Sa ika 21 dias ay magkakai-gua kan alamag sa ibabao kaiyan. Koon an alamag kan piña asin hugasan sa tubig na may timplang tagok kan limonsito tagnaning magputi. Ibabad sa tubig an alamag kan piña na magdamlag asin pagkahapon pogaan guiraray kan duang limonsito asin bayaan na siring sagkod sa banggui. Guibohon na siring sa laog kan tolong aldao. Dagnan pakalaka-gaan na sa mahamis sagkod na media hora asin dagnan haonon asin palipoton na. Ibogtak sa garapon asin takpan nin mahigpit. An natatadang tagok kan piña ay bogtakan uiraray kan 1 tasang azucar asin bayaan na 20 dias guiraray sa aldao asin ta magcacaigua guiraray nin alamag.

## *PAGGUIBO KAN KENDENG FRUTAS KENDENG MANGGA*

Magubak kan hinog na mangga asin haleon an pisog. Ronoton asin saraon sa sarong sinamay o kaya guinaras. Sa sarong tasa kaini ay bogtakan kan 1/4 tasa kan azucar asin lutoon sagkod na maguin mapuloton na gayo. Dagnan haonon asin ibogtak sa sarong palanggana na may pahid na lana

saka ibalad sa aldao. Palipoton asin guirison segun sa gustong tabas. Paliguidon sa refinadong asucar na maputi asin isaray sa garapon saka takpan nin mahigpit. An magna frutas na minasunod ay mangyayaring guibohon man na siring: An piña, langka, atis, guyabano, tapayas, kamagong na hinog, lansones asin iba pang frutas.

### KENDENG SANTOL

Pakalakagaan an santol sagkod na maguin malomoy. Ubakan saka ronoton nin marahay. Saraon sa guinaras na pino. Sa sarong tasang santol ay bogtakan kan sarong tasa kan azucar, lutoon na siring kan sa kending mangga.

### KENDENG SAMPALOC

Ubakan an hinog sanang magna sampaloc asin ibabad sa tubig na magdamlag. Partition saka saraon sa guinaras. Sa sarong tasa kan sampaloc ay bogtakan kan sarong tasa kan azucar, lutoon sagkod na magpulot asin guibohon an siring kan sa mangga.

### KENDENG BAYAUAS

Ubakan asin ibabad sa tubig na malipot an bayauas asin dagnan pakalakagaan sagkod na maglomoy. Saraon sa guinaras. Sa sarong tasa kan bayauas magbogtak kan sarong tasang azucar asin lutoon na siring kan kendeng mangga.

### KENDENG PILI

300 na pili

1 kilong azucar  
1 sadit na lata condensadang gatas  
8 sogok  
1 kutsarang anis  
camote 2/3 kan pili  
1/2 kutsarang vanilla

Ubakan asin labonan an camote saka isalak sa laman kan pili dagnan guilignon na patin kan anis. Batihon an sogok asin isalak sa gatas dagnan isalak naman sa guiniling na pili. Tunauon an azucar asin pagkaagui kan 20 minuto ibogtak an pili asin an gabos na kaipuhan. Hilignon kun husto na sa punto asin husto na haonon asin palipoton saka guirison segun sa gusto. Pagsaralakon an kadikit na gatas na condensada asin pula kan sogok, na iyo an ipinta sa kendeng pili.

### KENDENG UBI

Ubakan asin ronoton an ubi asin paaguihon sa saligsigan kan bagas. Lutoon na kaibahan an duang tasangota kan niog, duang tasang azucad, guiniling na anis asin guibohon an siring kan kendeng mangga.



## CAPITULO IX

---

### Magna Kadunognan sa Ontokan

#### PANGLINIG KAN MAGNA KASANGKAPAN NA PIRAK

Kumua kan malomoy na genero o gubing asin basaon nindo sa solucion nin sarong onzang carbonato de Ammonia sa kabagnang litro kan tubig. Pagkatapos na mabasa isaray asin iyo an gagamiton na panglinig; sa siring na paagui, saindong mahihiling na manini garong bago an saindong kasangkapan.

Kaipuhan na ignatan na dai magkaigua nin ti-baad nang gasgas an saindong kasangkapan na pirak. Sa paglilinig kaiyan siring an saindong guibohon: An apat (4) na onzang tiza pakalakagaon sa kabagnang litrong tubig. Palipoton asin ta bogtakan nin sarong onzang ammonia dagnan basaon an sadit na trapo asin iyo an ipagnosnos dagnan pahiran kan gapas.

SA MAGNA KASANGKAPAN NA NIKELADO  
Manini makintab an nikelado kun lilinigon kan

pasta nin ammonia asin kan bicarbonato de sosa. Generong de lana an gagamiton sa paglilinig. Mahahale an takla por medio sa pagbubugtak kan taba nin carnero sa laog kan nagkapirang magna aldao. Dagnan nosnoson kan pinong gapong malomoy, despues hugasan sa maisog na sulucion kan ammonia saka hugasan sa malinao na tubig asin nosnoson kan mamarang yeso asin sa siring na pagui mahahale an takla.

### *PANGLINIG SA ALUMINIO*

Kun an magna kasangkapan na iyan iignatan lamang nin marhay ay maghahaloy. An gabos na aluminio anan na nararaot kan alkali asin kan anomian na acido. Kaya dayaday na sasabonon asin hu-hugasan nin malinao na tubig bago isaray.

### *MAGNA KALDERONG BATRAT*

Mangyayaring papution an laog kan calderong haijoy nang guinamit sa siring na paagui: Bogtakaa nin tubig saka kadikit na sabon asin borax. Takpan asin pakalakagaan sa laog nin sarong oras asin dagnan hugasan nin malinig.

### *PAGLINIG KAN PLANCHAS*

Kun may takla an plancha, magbogtak nin asin sa trapo asin dagnan inosnos nin maduon o kaya gumamit nin papel delija asin iyo an inosnos. Pahiran kan esperma an plancha o kaya inosnos sa alang na dahon kan batag ta iyo an magpapahalnas

kaiyan.

## *PAGHALE KAN TAKLA NIN BATBAT SA GUBING*

Basaon nindo kan tagok kan limonsito saka nosnoson kan sabon, bogtakan kan dakol na asin saka ibalad. Uliton sagkod na mahale. Kun daing aldao ay ibogtak sa tognod kan nagkakalakagang tubig.

## *PAGLALABA KAN TELA NA DE LANA*

Kun kamo maglalaba kan telang de lana ay sa mainit na tubig nindo labhan asin duman man guiraray hugasan. Dai ipagsablay kundi isabit, asin kun harani nang mamara planchahon na tolos.

## *PAGHALE KAN TAGUIPTIP SA GUBING*

1. Nosnoson kan sabon asin kan tiza dagnan ibalad. Kun minsan kaipuhan na uliton ini.
2. Saro pang marahay na paagui ibontog sa maluyang sulucion kan clororo de cal asin ibalad tolos asáin dagnan hugasan.
3. Kumua kan sabon asin ta ronoton sa asin saka iyo an inosnos sa taguitip kan gubing. Asin ta bayaan na siring sa magdamlag dagnan sa aga-hugasan; kun dai pa nanahale, ay uliton guiraray.
4. O kaya bogtakan kan sabon saka tagok kan limonsito asin ta ibalad saka hugasan.

5. An saro pang paagui, ibonto gsa suero de manteca na madale saka ibalad.

### ***AN PAAGUI KAN PAGHAHALE KAN MATSA KAN DUGO SA GUBING***

1. Basaon kan gasolina asin bayaan na siring sa kadikit na oras dagnan hugasan.

2. Magtunao kamo nin kadikit na gaogao sa malipot na tubig asin iyo an inosnos sa mantsa asin pakaagui nin anom na oras dagnan sipillohon; asin ta kun igua pa, uliton pa guiraray.

### ***AN PAGGADAN KAN KUTO***

Kumua kamo kan pula kan sogok na matagas (linuto) asin ta isalak nindo sa kadikit na mantika saka bogtakan kan kadikit na aceite dulce. Ini iyo an gagamiton na ipapahid sa anit kan payo. Pakagui kan 24 na oras hugasan sa tubig na maimbong na may suka asin dagnan sukrayon. Sa siring na paagui mahahale na an kuto.

### ***PAAGUI KAN PAGGADAN KAN PURGAS ASIN SIBLAT***

Bumakal kamo kan duang onzang estafisagria (polvos) sa botika asin iyo an saindong gamiton na ibogtak sa lugar na may magna siblat. Asin sa siring na paagui magkakagaradan iyan. Sa laog kan duang aldao mawawara na an magna sablat.

### ***PAGGADAN KANA KINO***

Kumua kamo kan apat na onzang mantika asin

sarong onzang nitrato de mercurio cristalisado. Pagsalakon ini asin masahon saka ibogtak sa lugar na pinapadumanan kan magna kino. Kun iyan maparong ninda maruluas tagnaning kakanon asin sa siring na paagui sinda magkakagaradan.

### *MAGNA KAGAMITAN KAN LIMONSITO PANGLINIG KAN GNIPON*

Magbugtak nin kadikit na gapas sa sarong palito asin ibontog sa tagok kan limonsito dagnan inosnos sa gapong pomez saka inosnos sa gnipon. Kun daing gapong pomez, gamiton an tiza o minsan an polvos na marka “Leon” ó “Lion” na nababakal sa magna tindahan kan Japon.

### *SA PAGPASARIG KAN GNIPON*

Magpakalakaga kan rabanos sa tubig asin suka asin iyo ini an gamiton na pangsipillo kan gnipon paghugas.

### *AN PAYASONG AY NAKAPAGPAGAYON SA LALAUOGON*

An tagok kan kan bayasong o limonsito ay nakakaputi sa kublit, nakakahale kan kintab kan lauogon asin siring man kan taguiptip o pekas sa pisgni. Pugaon nindo an bayasong ó limonsito sa kadikit na gapas asin iyo an ipagnosnos kan lalaugon aga hapon asin sa siring na paagui maguiguin pino an saindong kublit.

### *MARAHAY NA PAMPATALOBO KAN BOHOK Magpakalakaga kamo nin sarong onzang ta-*

ba kan toro (si taba sa laog kan tolang) sa sarong onzang mantika kan orig. Bogtakan kan sarong onzang aceite de abellana. An pomadang ini ay marahay na magpatalobo kan bohok segun sa napatutuyayan kan kadaklan.

### *KUN MAKAINOM KAN HILO*

Kun dai pa minadatong an Doctor magsalak tolos kan magkasindakol na asin saka mostaza sa sarong basong tubig asin iyo an ipainom asin siya masuka; sa siring na paagui, mahahale an hilo. Marahay man na painomon kan clara kan sogok ta iyan marahay na pagnontra sa hilo.

### *KUN MATONOK KKAMO KAN PAKONG MAY TAKLA*

Kun bakong hararom an lugad ay hugasan na lamang sa mainit na tubig na may salak na asin. Ibogtak nindo sa mainit na tubig na may tagdo kan acido carbolico. Marahay man na bogtakan an lugad kan 5% na solucion kan acido carbolico.

### *KUN NASUSUNGGO AN SARONG TAUO*

Dai magduko kundi bogtakan kan gapas an dogno o kaya sulaton an dogno kan malinig na paño, asin ta iyan maontok. Dai man magsugna tagnanning dai magtoro guiraray an dugo. Kun dai pa guiraray naaampat an dugo ay itaas an duang kamot asin ta bason an loong kan malipot na tubig. O kun minsan ay bogtakan na lamang kan agua de

alumbre an dogno asin iyan matonong na.

### *MARAHAY NA GUIBOHON SA LANOG NA LAMAN*

An marahay ay fomentohan kan mainit na tubig, tagnaning mahale an kolog saka an pagnignitom. Tagnaning mahale tolos an pagnignitom ay pahiran kan mantekilla, ó kaya tapalan nindo kan Balsamo Tranquillo.

### *MARAHAY SA NAPASO*

Kun an napaso ay tatapalan tolos kan kaputian kan sogok asin kan aceite de olivo dai magliliptok. Ó kaya pahiran kan tagok kan kamates, ó kan mentholatum ó tinta man kun daing mentholatum.

### *MARAHAY SA KUBLIT NA NATOTONG KAN SALGANG NIN ALDAO*

Kun an saindong lalaugon o kaya loong ay natotong kan saldang nin aldao pahiran nindo tolos ta sa banggui patoson, asin pagkaaga hugasan asin kan tagok kan pipino (cucumber sa English), asin bogtakan kan crema (sa English cold cream). Mahahale man ini kan pinagsalak na walong onzang agua de rosas asin kan duang drakma kan tintura de henjui. Ini iyo an guibohon na tonico.

### *MARAHAY NA BOLONG SA PONGGOD*

Sarong kutsaritang acido carbolico sa sarong basong agua de rosas an pagsalakon asin ta mara-

hay sa ponggod. Linígon gnona an ponggod dagnan bogtakan kan solucion, ignatan na dai mabogtakan an mata. Alagad tagnaning dai magdakol an ponggod ay likayan an pagkakan kan magna marecadong pagkakan, an mantika, an arak asin an kape. An tsa ay marahay man na pangporamos kan lalaugon ta manini mapula an saindong kublit.

### *AN PAGSUGPO KAN MARAOT NA PARONG KAN GANOT SA YOKYOK*

Bumakal kan Spiro Powder sa Botika na halangang ₱0.50 asin iyo an ipahid sa loklok pagkatapos na magparigos, guibohon ini sarong beses sa duang aldao asin ta mahahale an parong kaiyan. Kun laing mabakal kaiyan, bakalon naman an Mum sa botika sa halagang ₱0.70 asin ta iyo an ipahid sa yok-yok pagkatapos nin pagparigos bago magbolos kan gubing. Guibohon ini nin duang beses sa sarong Semana. Saindong mahihiling na iyan madaling mahahale.

### *AN PAGPAPATABA KAN MANOK NA GUNAKAN*

Bumakal kamo kan 10 kilo kan harina de Avena; 8-1/2 kilo kan harina de maiz; 15 kilo kan harina de cebada asin 7-1/2 kilo kan harina de Habas. Pagsaralakon ini por medio kan mainit na tubig sagkod na maglipotog dagnan iy o an ipatuka o isabod sa manok na boot patabaon.

## *PAGHALE KAN DIGTA O MANCHA KAN PINTURA O BARNIS SA TELANG SEDA*

Basaon an sarong trapo kan eter asin ta iyo an inosnos na luhay-luhay sa lugar na may digta o mancha asin ta iyan mahahale. An gasolina man marahay na ipaghale kan mancha. Kun magbago an color o maglubad an seda tolos labhan sa tubig na may tinunao na amoniaco tagnaning maguli sa dati an color.

## *TAGNANING DAI TOLOS MAGPUTI BOHOK*

Magtunao kan sarong gramong sulpato de hierro sa 60 gramong vino tinto asin lutoon na sarong minuto. Palipoton asin iyo an gamiton sa pagbabasa kan bohok duang veces sarong semana. Bayaan sanang mamara asin dai pagnosnoson kan tualla.

## *BOLONG TAGNANING MALIKAYAN AN PANGROROGON KAN BOHOK*

Kumua kan gamot kan ortiga asin pagporoton saka pakalakaan sa sarong litrong tubig asin kabagnang litrong suka. Pagkatapos haonon asin isaray tagnaning maglipot asin maglinao. Ini iyo an gamiton sa pagbasa kan bohok aroaldao, tagnaning malikayan an pangrорогон kan bohok.

## *TAGNANING MAGADAN AN MAGNA MATERIAOT NA DOOT SA SAINDONG HARDIN*

Tagnaning mahale an magna doot na yaon di-

yan sa saindong hardin daing ibang paagui kundi ririhon kan gas an nasabing doot asin iyan magagadan.

### *AN PAGPAPAHALE KAN LAGNAO SA HARONG*

Tagnaning madaling mahale an magna lagnao ay mag toton kamo nin alcanfor, asin ibogtak sa lugor na totoong malagnao asin an magna lagnao madurulag kun maparong an aso kaiyan.

### *AN PAGGUIBO KAN HAMON*

1 lb. salitre  
6 na onzang mapulang azucar  
8 lb. asin  
pirang dahon kan laurel

Sarong manok o kaya karne na boot guibohon na hamon. Tunawon an salitre, asin dagnan azucar sa kadikit na tubig na maguin mapulot sana. Pa kalakagaon nin makasaro asin dagnan palipoton. Patoson an karne na boot guibohon na hamon sa laog kan 20 aldao saka pamarahon.

### *AN PAGGUIBO KAN KETSUP*

dakol na camates na hinog  
2 kutsaritang mustasang polvos  
20 tagdo kan aceite de olivo  
2 kutsarang paprika (bakalon sa groceria)  
1 onzang laya  
1/4 kutsarang paminton  
1 kutsaritang pamientang polvos  
1/2 galon kan suka

1/4 litro kan asin  
1 kutsaritang polvos na clavo, canela saka sang-  
ki (mababakal na tindahan kan Insek)  
1/8 asefetada (mababakal sa botika, siring kan  
bawang an parong)

Pagkatapos na mapakalakagaan an camates asin maluto haleon an piseg saka an ubak. Lutoon guiraray, na dayaday pagbokagon, idugang an suka asin an iba pang magna recadong kaipuhan. Kun luto na gabos ay ibogtak sa sarong boteng dakula asin sulatan na mahigpit.

### *AN PAGMIDBID KAN BAGONG SOGOK*

1. Kun bago an sogok ay magaspang an ubak asin ta bakong pino asin makintab.
2. Kun bago ay tondag sa tubig na may asin (1/2 tasang asin sa sarong litrong tubig.)

### *AN PAGIIMBAK KAN SOGOK (PRESERV ING EGGS)*

An sogok ay maiignatan na haloy sa laog kan walo o sampolong bulan sa kadikit sanang gastos, nin huli sa paggamit kan salicato de soda. Iyo ini an paagui kan pagguibo: Tunawon an sarong kabtang kan salicato de soda sa siam na kabtang kan tubig, dagnan ibogtak an magna sogok diyan asin ta bayaan na malabawan kan tubig saka ignatan sa sarong lugar.

Si Mr. M. Burnouf igua man nin sarong paagui kan pagiimbak kan sogok. Kumua kan duang

kabtang kan aceite de olivo asin sarong kabtang kan loot an potiokan. Pagsalakon na mainit, asin kun malipot na ay ipinta sa sogok o pahiran kaa asin ta sa siring na paagui iyan matgatagal sa laog kan duang taon.

#### *AN PAGIIMBAK KAN KARNE*

An bantog na si Mr. M. Appert nagtokdo kan sarong paagui kan pagiimbak kan karne. Pagkatapos na maluto an karne ilaog sa lata na kaibahan kan sauce asin dagnan soldahan. Pakalakagaan sa “Baño de Maria” sa laog kan sarong oras may kabagna. Tolong oras kun dakula asin ta ignatan na marahay.

#### *AN PAGIIMBAK KAN GATAS, SOPAS, ETC.*

Pagkatapos na maibogtak sa sarong boteng malinig ay solatan na mahigpit asin pakalakagaan sa “Baño de Maria” sa laog kan sarong oras.

#### *AN PAGIIMBAK KAN MAGNA FRUTAS*

Kumua kan sarong tapayan kan malinig na tanguli asin duman ibabad ó ibogtak an magna bugnang kahoy na boot imbakon.

#### *AN PAGUIBO KAN SABON*

1 librang sosa tunawon sa 1/2 litro kan tubig

5 lbs. na aceite

1-1/2 kutsarang borax

1/2 tasang ammonia

Kun malipot na an pinagsalak na sosa ay ibog-

tak sa lana, bokagon sagkod na maguin mapulot,  
ibogtak sa sarong kahon na may sapin na papel tag-  
naning dai magdukot asin ta pamarahon.

### *AN MADALING PAGGUIBO KAN TINTA*

Bumakal kan sarong onzang vitriolo romano,  
sarong onzang goma arabiga. Saro may kabagnang  
onzang pinolvos na agalla. Pakalakagaon gabos ini  
sa 10 onzang vino blanco o kaya suka. Pagkaagui  
kan sarong oras ay igua kamong marahay na tinta.



## Mahalaga sa magna Pagluluto

An tasang ginagamit digdi sa librong ini na bilang takadan ay iyo idtong nagkakalaog kan 1/4 litro o 16 na kutsarang pano.

### AN TAKADAN

3 kutsarita	-----	1 kutsara
8 kutsara	-----	1/2 tasa
16 kutsara	-----	1 tasa
2 tasa	-----	1 pinta o 1/2 litro
4 tasa	-----	1 quarto o 1 litro
4 quartos	-----	1 galon
1 onza	-----	2 kutsarang dakula

### BAÑO MARIA

An Baño Maria iyo an sarong bobogtakan na may nagkakalakagang tubig na nasa kalayo. Digdi ibinobogtak an anoman na baso o anoman na sangkapan na boot pamarahon o pakalakagaon.



## An Magna Sustanciang Kaipuhan sa Hawak nin Tauo

Segun sa magna bantog na niatong magna kimiko na arog ki Dr. Manuel L. Roxas asin iba pang magna doctor na nagsiriyasat kan magna mahalang bagay na kaipuhan kan satuyang magna hawak sinasabing an hawak nin niato nagnanagnai-puhan kan magna minasunod na sustancia o mineral: proteina, taba, carboendrea, hierro, calcio, asin abo (ash).

Sa biglang pagtataram masasabi niato na an hawak nin tauo binibilog kan magna minasunod:

Tubig	-----	65 por ciento
Carboendrea	-----	1 por ciento (kulang)
Proteina	-----	18 por ciento
Taba	-----	12 por ciento
Abo (ash)	-----	4 sagkod sa 5 por ciento

An magna tauong may magabat o masakit na guibo o trabaho nagnanagnaipuhan kan dakol na kakanon ki kan sarong tauo na nagtatrabaho sa officina. An magna minasunod iyo an magna pag-kakan na may sarisaring magna sustancia na kai-puhan na gayo kan satuyang hawak:

LISTAHAN KAN MAGNA KAKANON NA  
IGUA KAN MAGNA MINERAL  
O SUSTANCIA

PROTEINA:

An gabos na gugulayon: barantíong, calabasa, talong, hantak.

An gabos na gugulayon na may dahon: paco, ogbos, camote, pechay, lechugas, repollo.

CARBOENDREA:

Bagas, maiz, camote, tinapay, unod kan natong, miswa, sutangjon, miki.

TABA:

Mantika, mantekilya, taba nin karne, aceite de olivo, mani, pilí.

HIERRO:

Gatas, pasas, pechay, lechugas, ogbos, camote, gabos na gugulayon na may dahon, camates, talong, kangkong.

CALCIUM:

Gatas, pasas, pechay, lechugas, ogbos camote, gabos na gugulayon na may dahon: camates, talong, ogbos camote, kangkong.

ABO (ASH):

Talong, camates, habichuelas, amargoso, guisantes, kangkong tapayas, pepino, camote, patatas.

IBA PANG MINERAL:

Gatas, pasas, manzana, pechay, lechugas, talong, kangkong. An gabos na frutas.

## AN KAHALAGAHAN KAN MAGNA BITAMINA

Sa satuyang kapanahonan, siring sa naabo; kan mataas na kadunognan may manlaenlaen na vitamina na inaapod. Igua gnumian nin anom na vitamina na aram kan magna doctor na kaipuhan na gayo kan satuyang magna hawak. Iyo ining magna minasunod: Vitamina A; Vitamina B; Vitamina C; Vitamina D; Vitamina E; Vitamina F. An kakulagnan kan bagay na ini nagbubugna kan magna manlaenlaen na kahelagnan.

An pagkukulang kan Vitamina A ay nagbubugna kan helang na inaapod Xerophthalmia asin dai pagtalubo o pagdakula nin husto. An Xerophthalmia iyo an sarong helang na nagbubugna nin pagkabuta.

An pagkukulang kan Vitamina B nagbubugna kan helang na inaapod Beriberi.

An pagkukulang kan Vitamina C ay nagbubugna kan helang sa gnaros asin tolang.

An pagkukulang kan Vitamina D nagbubugna kan helang na inaapod Rickets sarong helang sa tolang na parating masumpugnan sa magna aki.

An pagkukulang kan Vitamina E iyo an pinag-guiukanan kan dai pagpreducir o pagnagnaki nin sarong babai.

An pagkukulang kan Vitamina F nagbubugna kan helang na inaapod na pellagra.

## LISTAHAN KAN KAKANON NA MAY MANLAENLAEN NA VITAMINA

### Vitamina: A:

Mantekilya, aceite de bakalao, sogok, bagas na bakong pinaputi, repollo, katoy nin baka, manok.

### Vitamina B:

Sogok, hantak, patani, gatas, patatas, seboyas, maiz, trigo, tikitiki.

### Vitamina C:

Narangjita, kahel, suha, limonsito, camates, hantak, repollo, ensalada, mongo, togue o pinatalubong mongo, rebanos.

### Vitamina D:

Lana kan niog, gatas, labas aceite de bakalao, mantekilya.

### Vitamina E:

Pechay, repollo, lechugas, katoy an baka, carabao o damulag.

### Vitamin F:

Gabos na karne.



# Índice

## -A-

Atsara Mahamis .....	21
Atsarang Paras .....	22
Atsarang Tapayas .....	22
Atsarang Langbo nin Kawayan .....	22
Atsarang Lada saka Seboyas .....	23
Atsarang Picalili .....	24
Atsarang Mahamis na Iba .....	25
Atsara na Kaarog kan Indian Relish .....	25

## -C-

Carne Puchero Guisado .....	31
Carne Cosido en Albondiguillas .....	31
Carne Cosido a la Benedictina .....	32
Carne Salchichon .....	32
Carne Chorizos de Extramadura .....	32
Carne Picada .....	33
Carne Asada .....	33
Carne Picadillos .....	33
Carne Calderita de Cabrito .....	34
Carne Pastel Casero .....	34
Carne Pastel Caliente .....	34
Carne Guisadong a la Española .....	34
Carne Sesos con Mayonesa .....	35
Carne Higado a la Italiana .....	35
Carne Relleno -A- .....	36
Carne Relleno -B- .....	36
Carne Albondiguillas .....	36

Carne a la Pampera -----	37
Carne Rellena para el Cocido -----	37
Carne Guisado -----	37
Carne Estopadong -A-----	38
Carne Estopado -----	38
Carne Dila kan Vaca na Lutong Kastila -----	39
Carne Sesos con Mayonesa -----	39
Carne Sesos a la Pinero -----	39
Carne Picadillong may Patatas -----	40
Carne Menudo -----	40
Carne Chorizos con Castanyas -----	41
Carne Puchero -----	41
Carne Puchero Guisado -----	42
Carne Pucherong Filipino -----	42
Carne Estopadong -----	43
Carne An Pagguibo kan Chorizo -----	44
Carneng Kilauin -----	44
Carne Longanisang Pilipino -----	45
Carne Tamalis -----	45

-D-

Dulceng Kundol -----	144
Dulceng Rimas -----	144
Dulceng Santol -----	144
Dulceng Tapayas -----	145
Dulceng Iba -----	145
Dulceng Bayasong -----	146
Dulceng Ubak kan Suha -----	146
Dulceng Piña -----	147
Dulceng Makapuno -----	147
Dulceng Ubak kan Pakuan -----	147
Dulceng Alamag kan Piña -----	148

-E-

Ensalada may Manok -----	11
--------------------------	----

Ensaladang Pako	12
Ensaladang Pipino	13
Ensaladang Camates asin Maiz	13
Ensaladang Sarisari	13
Ensaladang Camates asin Tubo	13
Ensaladang Salmon asin Pipino	13
Ensaladang Lechugas	14
Ensaladang Hantak	15
Ensaladang Camates na may Mantekilya	15
Ensaladang Sira	15
Ensaladang Mani asin Batag	16
Ensaladang Frutas	16
Ensaladang Patatas	16
Ensaladang Repollo	17
Ensaladang Russia	17
Ensaladang Iba Pa	18
Ensaladang Mantekilya	18
Ensaladang Pili	18
Ensaladang Bolivia	19
Ensaladang Piña	19
Ensaladang Lanzones	19
Ensaladang Asparagus sa Laog kan Lada o Sili	20
Ensaladang Repollo, Lada o Sili asin Zanahoria	20
Ensaladang Sogok, Repollo, Asin Lada o Sili	20
Ensaladang Halohalo	21
Ensaladang Raw and Carrot	21
Ensaladang Raw Spinach and Carrot	21
Ensalada Embajadora	21
Emparedados Nut and Jelly Sandwiches	109
Emparedados Nut butter and Olive Sandwich	109
Emparedados Nut and Tomato Sandwich	110
Emparedados Egg Sandwich	110
Emparedados Honey and Nut Sandwich	110
Emparedados Raisen Sandwich	110
Emparedados Nut and Fruit Sandwich	110
Emparedados Picnic Sandwich	111
Emparedados Tartar Sandwich	111

Emparedados Salmon Sandwich -----	111
Emparedados Sweet Sandwiches -----	112

-G-

Gugulayon -----	85
Gugulayon Sili o Ladang Darakula -----	85
Gugulayon Mongo kon Gabi -----	86
Gugulayon Minasang Patatas -----	86
Gugulayon Linutong Mongo -----	87
Gugulayon Patata na Linuto -----	87
Gugulayon Kalabasa kon Bakalao -----	88
Gugulayon Repollo con Huevos -----	88
Gugulayon Tinustang Talong -----	89
Gugulayon Tortillang Talong -----	90
Gugulayon Pinakbit -----	90
Gugulayon Kilawon -----	91
Gugulayon Repollo con Camates -----	91
Gugulayon Zanahoria -----	91
Gugulayon Camates a la Francesa -----	92
Gugulayon an Sitao o Hantak -----	92
Gugulayon Frijoles -----	93
Gugulayon Tortilla a la Navarra -----	93
Gugulayon Tortillang Bichuelas -----	94
Gugulayon Tortilalng Guisantes -----	94
Gugulayon Tortilla Tokua -----	94
Gugulayon Tomato Catsup No. 1 & 2 -----	94
Gugulayon Pagimbak kan Camates -----	95
Gugulayon Conservang Camates -----	96
Gugulayon Pagguibo kan Tugue -----	96
Gugulayon Pagguibo kan Tokua -----	97
Gugulayon Pagguibo kan Toyo -----	97

-H.

Haleang Santol -----	141
Haleang Bayabas -----	141

Haleang Sampaloc	141
Haleang Bugna kan Kamagong	141
Haleang Chico	141
Haleang Tapayas	142
Haleang Makopa	142
Haleang Bayauas asin Santol	142
Haleang Kahel	142
Haleang Piña	142
	143

-K-

Kadunognan sa magna Kasangkapan na Nikelado	151
Kadunognan sa Panglinig sa Alumino	152
Kadunognan sa Magna Kalderong Batbat	152
Kadunognan sa Panglinig kan Plancha	152
Kadunognan sa Paghahale kan Takla nin Batbat	153
Kadunognan sa Paglalaba kan Tela na de Lana	153
Kadunognan sa Paghahale kan Tagiptip sa Gubing	153
Kadunognan kun Makinom kan Hilo	156
Kadunognan kun Matonok Kamo kan Pakong may Takla.	156
Kadunognan kun Masusunggo an Sarong Tauo	156
Kadunognan sa Marahay na Napaso	157
Kadunognan sa Marahay na Bolong sa Ponggod	157
Kadunognan Marahay na Guibohon sa Lanog sa Laman	157
Kadunognan sa Marahay sa Kublit na Natotong kan Salgang nin Aldao	157
Kadunognan An Pagpapahale kan Lagnao sa Harong	160
Kadunognan An Pagguibo kan Hamon	160
Kadunognan An Pagguibo kan Ketsup	160
Kadunognan An Madaling Pagguibo kan Tinto	163
Kadunognan An Pagimbak kan Karne	163
Kadunognan An Pagimbak kan Gatas	162
Kadunognan An Pagiimbak kan Frutas	162
Kadunognan An Pagguibo kan Sabon	162
Kadunognan An Pagmidmid kan Bagong Sogok	161
Kadunognan An Pagiimbak kan Sogok	161

Kending Mangga -----	148
Kending Santol -----	149
Kending Sampaloc -----	149
Kending Bayauas -----	149
Kending Pili -----	150
Kending Ubi -----	118
Kakanon -----	119
Kakanon Mamon na may Mantekilya -----	119
Kakanon Mamon na may Vanilla -----	119
Kakanon Bunwelos na Batag -----	120
Kakanon Cookies na Camote -----	120
Kakanon Cookies na Monggo -----	120
Kakanon An Mamon -----	121
Kakanon Batty's Cookies -----	121
Kakanon Lemon Pie -----	122
Kakanon Pineapple Pie -----	122
Kakanon Coconut Pie -----	123
Kakanon Leche Plan -----	124
Kakanon Doughnut Kasatila -----	125

-L-

Lumpia -----	62
--------------	----

-M-

Manok na Relleno -----	48
Manok Morkon -----	48
Manok Chop Suey -----	48
Manok Sukiyaking -----	50
Manok Picadillong -----	51
Manok Pesang -----	51
Manok Chop Suey na -----	52
Manok kon Sarsa Mayonesa -----	52
Manok Gallina Favorita -----	53
Manok Gallina Frita -----	53

Manok Fritong	54
Manok Gallina con Gelatina	54
Manok Luto asin Sogok sa Hurno	55
Manok sa Lugar kan Pabo	55
Manok Baked Chicken Rolls	56
Manok Gallina kon Upo	56
Manok na may Kasalak na Kalunggay	58
Manok Roast Capon	58
Manok Stewed Chicken	60
Manok Croquetang	60
Manok Chicken Entree	64
Manok Chicken Curry	67
Manok Arroz a la Valenciana	67
Mantekilya Purico	117
Mantekilyang Camote	117
Mantekilya Patatas	117
Mantekilyang Mani	118

-P-

Pabo Relleno	59
Pabo Roast Turkey	59
Pansit	62
Pansit Malabon	61

-S-

Sarsa Francesa	9
Sarsa Mayonesa	10
Sarsa Linutong	10
Sarsa Mayonesa An Paggibbo kan	11
Sarsa Francesa, An Paggibbo kan	11
Sira (Lutong Makao) Lapulapu	69
Sira Asadong Bagnos	70
Sira Lichon na Bagnos	71
Sira Croketang Salmon	71

Sira Pescado en Blanco -----	71
Sira Tinustang -----	73
Sira Pescado a la Crema -----	74
Sira Pescado en Adobo -----	74
Sira Pritong -----	75
Sria Bakalao kon la Crema -----	76
Sira (Hawaiian Style) -----	76
Sira Salmon Loaf No. 1 -----	77
Sira Salmon Loaf No. 2 -----	77
Sira Tubo na may Bakalao -----	78
Sira Salmon na Pinagnauan -----	79
Sira Prescado a la Venegreta -----	79
Sirang Tinusta na may Queso -----	80
Sira Tinustang Lapulapu No. 1 & 2 -----	80
Sira Tinostang Apahap -----	81
Sira Hasahaha -----	81
Sira Linutong -----	82
Sira Pagguibo kan Tinapa -----	82
Sira na may Sarsa -----	83
Sira Sinigang -----	84
Sopas Morena -----	26
Sopas Aristocratica -----	26
Sopas de Gallina -----	27
Sopas na Sitsaro o Guisantes -----	27
Sopas de Maiz -----	28
Sopas de Patatas -----	28
Sopas na Galay (Goy Tong) -----	29
Sopas na Manok -----	29
Sopas na Pato -----	30
Sopas (Sukiyaking Japon) -----	30
Sorbete -----	112
Sorbete (Liso) -----	112
Sorbeteng may Batag -----	112
Sorbete Biscuit Blace -----	113
Sorbetes sa Chocolate -----	113
Sorbete Seis-tres -----	113

Sorbetes Grape Ambrosia	114
Sorbetes de Lemon No. 1	114
Sorbete de Lemon No. 2	115
Sorbetes con Mangga	115
Sorbete con Vanilla	116
Sorbete Vanilla Ice Cream	116
Sorbete con Chocolate No. 1	116
Sorbete con Chocolate No. 2	117



# Metropolitan Printing Press

---

**PRINTERS**

**BOOKBINDERS**

**STATIONERS**



*Our Motto:*

**QUALITY AND PROMPT SERVICE**

---

P. O. Box 1286, Manila