

Inungnut Tuhaqtidjutikhanut

Hitamauyut atuqtakharnik niqinik qayangnairutikharnik haalitaiknartiluni

Aulaqtirvikhaa Ublua: Ubluirvia 20, 2019
Nutqarvikhaa Ublua: Ubluqtuhivia 6, 2020
Nunavunmi-tamainni

90 sec

Uvani haalitairvingmi, Havagviangit Aanniaqtailiqiyitkut itqumaquyut inungnun tamainun akhurnaqtumik ihuaqtumik niqikharnik hanaqiyaangat.

Hitamanik ayungnaitumik atuqtakharnik naunaiyaiyaangat hanaqidjutikhaqaqtuq niqinik ihuaqtumik qayangnairutikharniklu:

- **Uarniq!**

- o Uaqlugin algatin unavyaktumik imarmik ingmiutiqaqtumik imaq niqiliqitinin niqiliqhuvitlu, kahakuni pamirhimayut, higaaguiguvit kuiyaqtuguvitlu.
- o Uaqtiglugillu halummaqtirugillu avguivigiyatit, ikpatigiyatillu ingilrutikhatitlu.
- o Tamaita ahiat nauhimayullu uaqtauyukhayut avguktinnagit nirhiuqtinnagillu.

- **Avikturlugit!**

- o Uuhimaittut niqit, tingmiat, tariurmiutat niqit imaquataillu avikturlugit.
- o Aulatihimaaqtinatin, atuqlutit avikturlugit avruqvikhanik ahianun nauhimayununlu, ilikkuuqtumiklu avruqvikhamik niqinut, tingmianut tariurmiutanullu niqinun. Halmaqhimalugit avguirvit ingmiulirlugit unaqtumiklu imarmik akunganirmi atuqtauffaaqtinanik.

- **Iganig!**

- o Qayangnaqtut aannialaqitjutipkaiitaarutit uumavaktut ilaini niqikhani niqikhaq uuttiarhimaitkaangata.
- o Niuvvavikmit niuviqtauhimayut niqit tingmiallu, manniqaqtut niqiliukhimayut, avuqaqtut niqiliukhimayut, nungutauhimangittullu igayauyukhat uunnaktitpiarlugit taimaatut iluani uunnangningit uunnakpiarianginni tuquqtaangini aannialaqitjutipkaiitaarutit. Imaatun itukharnik, 82°C (180°F) unaqtiqaqtukhatturkeynik chickeniklu.

- o Uutpiarlugit hambukat niqit (ground meat) iptirutait imariqhitirlugit.
- o Avuutikhat, suuliuqhimayut, gravy-lu purriktitlugit uunnaghiffaalirupkit.
- **Chilli-ngit!**
 - o Ikhinartailugit niqit mahaktitailugitluuniit igluam unaqutainik taima halumarutiqangit angikliyumirtaangmanik.
 - o Ililugit niqit hunngiktaagtut tutquqpaklugit niglaumavikmun qiqittivikmulluunnit qilamik niviruiruvit.
 - o Nirhiuhainnarlugit niqit qilamik niglaumavikmungarlugit qiqittiivikmunluunniit huungiktaaktut niqit uuhimayariiqhimayulluunniit niqivaluit, iluani malruukni ikaarnirni.

Apirhuutikhaqaruvit aallanik, uqaqatigitjavat [avatimut aanniarnaittuliginirmut takuuriyi](#).

###

Tuhaqtipkaiyut uqaqatigilugu:

Chris Puglia
 Tuhaqtipkainirmut Ajuittiaqhimajuq
 Munaqhiliqijitkut
 867-975-5762
cpuglia@gov.nu.ca