

2021

Nunavut Ublukkut Niqhiurut Makpiraaq







Titiqat Hunaunit

Tuhaqhit Angayuqaqmin5
Unniqtutai Takuuriyivun6
Niqhiurutikhat7
Ublaakutat Tamuayakhatlu7
Niqainnait15
Tariqmiutat Niqit45
Mamaqtuvaluit59

Hivuliqhiut

Una niqhiurut makpiraq katiufiqtauyuuq takutquplugit mamariyauni niqit Ukiuqtaqtumi, atuqhugit niqhiurutit inungnit angilrami niqhiurnit humiliqak Nunavutmi. Inungnit humiliqak Nunavutmi tunihiyut nakuuginiqaqatik ukiurtaqtumi niqhiurutit takuqtauyukhat, uuktugauni, puqtutqiktaunilu pingahunit havaktilluat ukiuqtaqtumi kukialuit. Inungnit tunihiyut niqhiurutit uumunga ilulikhai pipkagaungittut pihimani kitunitliqak havaktilluat niqhiurniqmun atuqhimanit. Una niqhiurnqi akinahuarut piyuq pihimayuqulu mamarinit niqit Ukiurtaqtumi qanuqulu atuqpiaqni tapkuat Inuit ilitquhinut.

Taman ihumaliuruta uuma niqhiurut makpiraq akinahuarutlu pigiaqhimayuq piplugu Qalakuarniq-19 aanaqiyuarniq taphuma pipkaqmatigut tamapta nalvaqni nutat pityuhit aliahutiginia Nunavut Ublua qaritauyaqtigut. Taman hivulliq ukiuq uuma akinahuarut atuqtauyuuq talvani 2020mi, uuktuqvi-uqpiartuq atuqtauphaqtuq talvani 2021mi. Ukpriyavut kinuniraluagut uuma aanaqiyuarniq qangiruptigu, una akinahuarut atuinaqniaq.

Tapkunani atuni pingahuni nunaliit avikhimanini (Kivalliq, Kitikmeot tamnalu Qikiqtani), taktat tuni-uqagayut tapkununga quttiknqipat pingahut niqhiurutikhat. Niqhiurutikhat takuqtauyut piplugit taihimayut qaphit kitityutai tallimat allatqit avikhimani: atunngaqhimania, ilautitnia angutat niqit, takuminaqnia, niqittiariknia pinnarinia, tamnalu akituvalangitnia. Akinahuaqatauyut piqaqtityalgit titiqanik ilaliutyaaqnit, qanuqtut takuminaruhia, piksalu iniqhimanianik niqhiugaq. Tapkuat niqhiurutikhat aviktaukmiyut pingahunut ukiulgit avikhimani: inulrammiit 12 tungaanilu, inulrammiit 13 – 19, tapkuatlu iniqnit 20 ilaplugit.

Tapkuat pingahut takuuriyut atuqtaq taiguaqtailu tamaita niqhiurutakhat tuniyayut taphumanga tikkuqaqtauni nakuuginiqaqariyai. Pituaqata nakuuginiqaqariyai tiguyaukmata, tapkuat takuuriyut anataqphaqtai atuni niqhiugat taiqpiatut malikhugit pityuhi hannaiyaqni piqaqtityayut akinahuaqatauyunit. Talvangahaq piyayut 1nga hivuliuyuuq, 2nga tukliuyuuq, tamanlu 3nga pinaghugiya-uyuuq akimayut tiguyayut atuni avikhimanini.

Tamna aliagiyaunia una akinahuarut avatquqpiqta quyaginnag hunat higiuginia, ihumagiyaralu-avutlu aliahutigiyaqaaqnia tamaita tahapkuat nakuqpiqni niqhiuruhit takukhautitnilu igayukniq ayutpiaqnit pihimayai Inuit angilraini humiliqak Nunavut.



Tuhaqhit Angayuqaqmin

Ik&ingnaq! Mamariyatka niqit!

Mamariyatka niqit, naamakhityutauyut ikpiginia kaakniq piruqhaqtailu timivut, ayyikkutaniklu atuqpiartuq, atuqatigikni niqit atuttiaqtut apqutigii hakugikhivalliqni ilagiingniq. Ilihimayunga uvangatungittuq Inuk ihumagiya niqit mamatqiyaulruqni atuqatigigangata.

Piqartuq amihunik pityuhit pilaqni harimahutiginia tamnauniq Inuk. Niqit hannaiyaqni niqitlu nirini atuqpiaqtut alianaqtutlu pityuhit aliahutiginia ilitquhivut. Atuyqfitlugu NTI-kut Nunavut Ublua Igania Akinahuarutauniq 2020-2021, pinahuaquyavut Inuit atuqni niqhiugakhat pittailihimaittumik nunaptingningaqtut, imait, hikumilu. Aliahukpiaqtunga atuqatigiknia una makpiraliuqni niqhiuruhit, piniqhamik akimayut Inuit niqhiugait.

Amihut aliagiyai tahapkuat niqhiurutit, huli harimagiyauni angutikhaqaqnia nunakput, imait, hikutlu piqaqtitpakni huli hakugikhivalliqni ilagiknivut havagutai atuqhugit atuqatigikni niqit.

Akhutak quyagiyatka tamaita piqatauyutquyagiqiaqhugitlu tamaita akiyut niqhiurutinut.

Aluki Kotierk

Angayuqaq, Nunavut Tunngavik

Unniqtutai Takuuriyivun

Atia: Tasha Tologanak
Nunaliuyuq: Ikaluktutiak
Havanga: Iniqhiyuq talvanga NAIT

Tasha Tologanak ilagiyailu talvangaqhimayut Ikaluktutiak, Nunavut. Aliagiplunigit niqit, iganiq, pitquhitlu Inuit ilitquhi, Tasha ihumaliurtuq ilihariaqvigini NAIT niqhiurniq ilihavua tahamani Alberta. Pilaqhimayuq unniqtuqni pitquhit Inuit niqhiuruhi ilihavikminut ilautitlugu Ukiurtaqtumi iqlukpik, bison imiqiugaq muqpauyaqlu. Tasha qaiquyahimayuq talvungania CTV Edmontonni ublaakut qunngiaq tapvani hanaya tartar ukiuqtaqtumunit ilauqhugu – tuktutahaq talvanga Ikaluktutiak.



Atia: Sheila Flaherty
Nunaliuyuq: Iqaluit
Havanga: Kukialuk/Nanminilik taphuminga Sijjakkut Nanminilgit

Aliagiqpiaqhugu niqhiurniq talvangahimayuq Ottawa, Sheila pipkaqtaik ipatmun atuqhimaittut inuksuit niqhiurutit (Inuit niqautai). Sheila atuqpiarahuaq atuqatigikni aliagiqpiarniqni pitquhiit inuksuit niqhiurutit ilautitlugu atulihagani nutat ilauqnit. Sheilaup niqhiuruha atuqhimani amihuqpiat ilaqaqtutlu iniqtiqnia tamna *MasterChef Kanata*, iganiq taphumunga 2017 Quinguyutkut pulaqnia talvanga Iqaluit, hanatyuhikhaliuqni niqkhat tapkununga Inuit Tapiriit Kanatami, Uuktuqnia Ukiurtaqtumi niriqyuaqniq tamnal *Canada Goose* hulinia talvani Toronto tamnal New York. Qangaharniqpaq, Sheila Kukialuyuq talvani Nayuqtauyuq talvani Nunaqyuaq Hanayaqaaqvia talvani Ottawa talvani Saptajpa 2020.



Atia: Chadd Burrill
Nunaliuyuq: Kangiqhiniq
Havanga: Nanminilik/Aulattiyi talvani Slap Shot Niuviqvinnuaq

Chadd Burrill inuuhimayuq talvani Fort Simpson, Nunatsiaq, nuuhimayuqlu talvunga Kangiqhiniq 1997-mi. Ukiuqaliqhuni 16, kamayiliqhimayuq talvani nunaliuyuni KFC-kut. Chadd uqartuq, "Iganiq aliaginnaqtara hulilukkitnia, ilihimangittungalu pitaqniari-akha nanminiqaqniq aulanialu tamna Slap Shot Nluviqvinnuaq." Chadd hatqiaqtitauhimayuqlu talvani 2020 talvani Globe and Mail-kut "Kanataup Niqhiuqvia", talvani atahiq nunalikni igayi figuyayuyuq atuni nunaqyuaqtanit nunatagayuyuqlu pinguanianik nundalikni niqhiugaq.





Ublakkuṭat Tamuakhatlu



Ilaija Cooper-Peter
Iqaluit
Inulramniq – Akimayuq



Tuniya taphuma:

Ilaija Cooper-Peter
Iqaluit
Inulrammiq



Ayuqnaittuq Microwavemi Paungak Jaam

Una niqhiurut ayuqnaipartuq iniqharaittuqlu kialiqak hanalaqta, tamaitnitlu mamariyauyuq!

Ilakhait:

2 ½ qallutit nutat uvaluniit qiqumayut paungait (kaplait)
1 qallut hiqumariktuq aukhiriaq
Juusia taphuma ½ lemon
1 aluut angiyuq ilauqhimaittuq hiqnaqhaut

Tiliurutit:

Akutlugit tamaita ilakhait talvunga microwave-hivuranaittuq uqviuyaq akutlugitlu, mikiyumik naniktiqlugit paungat.

Microwave puqtuniqhanuklugu 4 minitsimik (5 minitsit paungat qiqumakpata). Ingulattiaqlugu tamnalugu microwave taphumunga 3 minitsit ilalugu. Ingulaphaqmilugu. Microwave kingulliapanik 2 minitsit, ingulaqlugu, Ingulaqahiutlugu hiiqnaqhaut ililugulu hikuliaqmun uunaqtitlugu. Niglaqhiqlugu igluaqmi uunaqianut unnuipkaqlugu.

Tuhaqhit: Tamna jaam imiqpalaniaq, kihimik igalugu kinqititniaq. Ilihimalugu niglamaniqmi, qullilrumi. Angmaqat, niglamavikmipkaqlugu. Atukhaqtigilaq 6 tatqiqhiutinut.

Niqhiurutigilugu mamariniqhaqnut muqpauyaq, punniq, Uivit palaqhiaq, punninnuit, mamarilugitlu!





Tuniya taphuma:

Elise Pedersen
Ikaluktutiak
Inulrammiq



Nlqiliaq Banaana Nutella Punninnuaq

Ilakhait:

- 2 qallutik muqpauyaq
- 1 qallut atupaktatuqat niqiliat (angiyut niqiliat)
- ¼ qallut qakurtuq aukhiriaq
- ½ qallut kayurtuq aukhiriaq
- 2 aluutinnuaq puplakhaq
- 1 aluutinnuaq puplakhaq soda
- ½ aluutinnuaq tariuq
- 1 kangup mannia (maninikpata; 1 sikkin mannik atulaqmiyuq)
- ½ qallut ittuk
- ¼ qallut imiqpalayuq uqhuq
- 1 alluutinuaq vanilla imiqpalayuq
- 3 aqiliyut banaanat, hiquptiqhimayut
- 1 akunniqhiut-aktilanga puuqhimayut Nutella
- 1 puuqhimayut hiqnayaqtut saglat mikiyut (aturumakpat)



Tiliurutit:

Uunnakpagiqlugu puplakhivik talvunga 375° F.

Ilvani akunniqhiuqtuq uqviuyaq, akutlugu muqpauyaq, niqiliaq, qakurtuq aukhiriaq, kayurtuq aukhiriaq, puplaqkhaq, puplakhaq soda, tariuq tapkuatlu saglat mikiyut. akutlugu ilakhait akuttiaqhiarilugit.

Ilvani angiyuq uqviuyami, akutlugu mannik. Ilaliutilugu ituk, imiqpalayuq uqhuq, vanilla tamnalu hiqumariktuq banaanat. Akutlugu Akuttiaqlugit ilakhait akuttiaqpihiqlugit.

Ilaliutilugu muqpauyaq akuttakhaq taphumunga banaana akuhimayut akutlugitlu ilakhait ilaliutyaqlugit; akutpallaqtaililugu.

Iluvrutyiqlugu 12-puplaxhiannuit iggavik tapkuninga 12 puplaxhiannuit igatyut uvaluniit tingmiktitaqvigilugu angiyumik igatyut tingmiktitaqmun.

Aviklugu akutaq ayyikkiktumik tapkununga 12 punniliurutit; ulivittailugit punnikhaq ulivitniaqmat igalirumi.

Ilalugu aluutiunnaqmiq taphumunga Nutella qanginut atuni punninuakhat kaivyagikhittuaqlugu tamna Nutella akutamun kukkillitmun.

Igalugu talvani 375° F for 17 – 20 minisit uvaluniit qangi punninnuit kayuqtivyalihiqhigilugit.



Tuniya taphuma:

Taylor Rose Lindell
Iqaluit
Inulrammiq

Paungaq Punninnuit piqaqtut Tuktu Tunnuq Qaliruta

Ilakhaits:

- 2 qallutik paungaq (kaplat)
- 2 manniik
- 2 aluutinnuak puplakhaq
- 2 qallutik muqpauyaq
- 1 qallut hiqumariktuq aukhiriaq
- $\frac{3}{4}$ aluutinnuqaq tariuq
- 2 aluutinnuak vanilla imiqpalayuq
- $\frac{1}{2}$ qallut patta
- $\frac{1}{2}$ qallut ittuk
- 2 qallutik avguyaaqhimayuq tuktu tunnuq
- $\frac{1}{2}$ qallut uqhuq
- $\frac{1}{4}$ qllut immaq
- $\frac{1}{4}$ qallut aukhiriaq uvaluniit hanni
- 1 qallut paungaq tamnalu aqpiit atuni qalirutikhaq

Tiliurutit:

Uunakhiqpagiqlugu puplakhiivik talvunga 325° F.

Ilvani uqviuyaq ilaliutilugit tamaita paniumayut ilaliutyagakhat (muqpauyaq, puplakhaq, tariuq) akutlugitlu. Hanivaqlugu.

Akuttivikmi ilaliutilugit aukhiriaq, manniit, vanilla, payalu akupkaqlugitlu ilaliutyakhat. Kayumittumik ilaliutilugu ittuk paniumayutlu ilaliutyakhat.

Pitaqat kiniqtihimayuq akutaq katimaliqat, nutqaqtitlugu akuttit. Ilaliutilugu paungaq imuyaaqtitlugu qiyukmun aluutmun. Ilaliutilugu punninnualirutmun puplakhivikmuklugulu talvani 25 minitsit.

Qaaliutyakhaq

Ilvani akuttivik uqviuyaqmi ilaliutilugu avguyaaqhimayuq tunnuq kayumittumik ilalugu immaq uqhuqlu, nikittaqlugik tamaknik. Ingullarikhaqlugu 15 minitsinik kayumikniqhani akuttiaqhiqlugu kiniqtiliqhiqlugu akuhimania takukhauqhiqtitlugu tamnatut Cool Whip. Kayumittumik ilalugu aukhiriaq tamnalu akuhimayaq hulivalliq 10 minitsinik takukhauqhiqlugu maniknia nanugutittirialiqulunilu.

Pituaqata punniliugannuit igataqata, ilaliutilugu tunnuq qaliqtut navyirilugulu ilainik aqpiit tapkuatlu paungaq qanganut. Mamrilugu!



Tuniya taphuma:

Jamesie Peter
Iqaluit
Inirniq



Puyuqhiaq Iqalukpiq tapkuatlu Mitqit Maniit Akutaq

Ilakhait:

Hollandaise ihuraa

½ qallut tariungittuq pata
2 mitqit maniuq qitirait
2 aluutinnuak lemon juusi
Puuyyukmun tariuq
Pinch of salt

Maniit Akupliralgit

Mamariniqhariyat puyuqhiaq iqalukpiq
Qablunaat punninuangi
Qalakaphukhimayuq mitqit manii
2 aluutinnuaq qakurtuq vinegar

Tiliurutit:

Auktitlugu paya ipualikmi.

Akuttiimi, akutluguit mannit qitirait tamnal lemon juusi 30 tiklinniqnuaganut.

Ikitlugu akuttit kayumikniqamun kayumittumiklu ilaliutilugu auktihimayuq paya tariuqlu.
Auktiaqhiqlugu 1 minitsimun. Hanivaqlugu.

Igakaphugiangi mitqit manii – immiqlugu ipualik qitqanut imaqmik, iallugu qakurtuq vinegar
puruqtitlugulu immaq puralalipyaklugu. Qayagilugit ililugit manniit imaqmun, ahivaqlugit
uunakhiqvianit, matulugu aulanagu taphumunga 5 – 6 minitsit. Atuqlugu avvipyaknia
aluutmun ahivaqlugu.

Hiqanakhiaqlugit English puplaxhiannuit, ikiaqlugu puyuqhiaq iqalukpiq ililugulu qanganut
puplaxhiannuit tapkuatlu qalakaphukhimayut mitqit manniit. Kuvvirilugu hollandaise akuhimayuq
qanginut manniit niqhiurutigilugulu.





Tuniya taphuma:

**Eva Cooper-Peter
Iqaluit
Inulrammiq**

Evaup Mamariya Lemon Paunngat Puplaxhiannuit

Ilakhait:

2 qallutik tamaitnut aturtuq muqpauyaq
½ qallut hiqumariktuq uvaluniit kayurtuq aukhiriaq
1 ½ aluutinnuat puplakhaq
½ aluutinnuaq puplautikhaq soda
½ aluutinnuaq tariuq
2 manniik
¾ qallut ituk uvaluniit niqiliaq ituk
2 aluutik angiyuk vegetable uqhuq uvaluniit auktitaa paya
Zest tamnaluu juusia 1 lemon
½ qallut nutaq uvalunnit qiqumayuq paunngait, iluittut
½ qallut nutaq uvalunnit qiqumayuq strawberries, avguyaqhimayut

Tiliurutit:

Unnakhiriqlugu puplakhivik talvunga 400° F. Uqhuilirtuqlugu tamna 12-qallutilik punninuallirut.

Akutlugit tamaita paniumayut ilakhait: muqpauyaq, aukhiriaq, puplakhaq, puplakhaq soda tamnaluu tariuq.

Ilikkut uqviuyaqmi, katitlugit tamaita kinipayut ilakhait.

Ilaliutilugit paniumayut ilakhait tapkununga kinipayut ilakhait akutlugitlu. Ilaliutilugit paunngat.

Kuvilugu akutaq tapkununga puplakhivinnuit igatyut immiqlugit atuni qallutai ½ tikitlugu ¾ immiqni.

Puplaxhiqlugu 15 – 18 minitsit kayuqtipyaxhiqlugit. Mamarilugit!

Hanalaq 12 tikitlugu 15 puplaxhiannuit.



Tuniya taphuma:

**Jaime Fortier
Iqaluit
Inulrammiq**

Scotch manniit

Ilakhaits:

4 mitiq manniit
1 alluut angiyuq aumayuq uvaluniit paniumayuq nauhimayuq sage
 $\frac{1}{3}$ qallut hiqumakut puplakhiaq
2 manniik, akuhimayuk
Hlqanakhiit uqhuq
1 paut avguyaqhimayuq umingmaup niqa
2 alluutinnuaq tariuq
 $\frac{1}{3}$ qallut ittuk
 $\frac{1}{3}$ cup flour
4 piikit ikiaktqihimayut, avguyattiaqhugit
 $\frac{1}{4}$ alluutinnuaq hiqumariktuq nutmeg
1 qallut hiqumakut puplakhiaq



Tiliurutit:

Puriqtihima 4 mitiq eggs: puriqtitlugu immaq, ilaliutilugit manniit kayumittumik puriqtitlugu 8 minitsit. Niqlaqhiqlugit manniit qangiyaqlugitlu.

Igalugu 1 paut avguyaqhimayuq niqi, (atuqtavut umingmak uvani, kihimik avguyaqhimayuq tuktu uvaluniit niriq atulaqmiyuq). Ilaliutilugu piikia, nauhimayuq sage, tariuq, nutmeg, $\frac{1}{3}$ qallut hiqumakut puplakhiaq, ituklu talvunga niqi akuttiaqlugulu.

Hanalaq 4 kaivyariktut niqit naniktitlugitlu kaivyariktut pinguriangi $\frac{1}{4}$ ibyunit. Imuvigilugit atuni manniit niqimin akuhimayumin talittiaqlugit.

Hannaiyaqlugit 3 uqviuyat: 1 uqviuyaq muqpauyaqmun, 1 uqviuyaq pilik 2 akuhimayuk manniik, 1 uqviuyaq pilik 1 qallut hiquptuqhimayut pupolakhiaq.

Mihuklugu niqi/mannik kaivyariktuq muqpauyamun qalittiriakha, talvanga mihuklugu tamna kaivyariktuq talvunga puplakhiaq avguyaqhimayuut akuhimayumun. Taimailuqlugit tamaita 4 kaivyariktut.

Piqatigilugu inirniq kamayuq, uunakhiqlugu uqhuq 315° F.

Igalugu atauhiq niqi kaivyariktuq atauhiqtaqlugu uqhuqmi, mikhaanut 9 minitsit atuni. Kutitiqaqlugu alruyaqmi iliuqaqvikmi.

Scotch manniit nakuuniqpat niqhiurutigiplugit uunayaqtitlugit, aviklugu qitqagut. Niqhiurutigiyavut una piqatiqaqtitlugu hanayahamik nautiavaluit akuhimayut nunalikni nauhimayunik hungayapyaktunik.



Tuniya taphuma:

Peecee Pearl
Nakoolak
Salliq
Inulrammiq

Hiqanakhiaq Kangut Manniit

Ilakhaits:

1 Kanguq mannik
1 allut angiyuq paya
Puuyyukmun tariuq papaklu
Puplakhiaq paliqhiqtakhaq
Niqitut katsup

Tiliurutit:

Uunnakhiqlugu ipualik payaliqlugu.

Ahiqumirilugu mannikmik.

Igalugik avatik igluktut mannik.

Paliqhiqlugu puplakhiaq, payaliqlugu ilalugu hiqanakhiaq mannik akkiutamun.

Qaaliqlugu tariuqmik papakmiklu tamnalul/uvalluniit katsup.

Mamarilugu!





The Coopers

Niqit

Kaylee Cooper
Iqaluit
Inuuhuktuq
– Akimayuq





Tuniya taphuma:

Shaun Horner
Ikaluktutiak
Inirniq



Aqilgiq Imiqiugaaq

Ilakhaits:

6 Aqilgip allai (3 tingmiat),
Avguqlugit 1" kikariktunik
2 iharutai garlic, naniktiqlugit
1 angiyuq ququqtuq ainak, avguqhimayuq
tuanaqhugit
1 paint mikkaaq tumiitaaq, napparikhimayuq
3 takiyut saluri, avguyaqhimayuq
3 qallutit kairatsit, kikkarinaqnit
1 qallut qiqimayuq peas
2 Knorr sikkin bouillon kikkarinaqnit
¼ qallut haviquyaaq (1 atuqnia kipukititnia) + immaq
hannaiyarianga

6 qallutik immaq
2 bay nauhimanit
2 alluutik angiyuk Italian mamaqhaut
2 alluutinnuak papak
2+ alluutinnua tariuq
2 alluutinnua paprika
1 mannik
1 qallut muqpauyaaq
4 alluutit angiyuk uqhuq
(canola uvaluniit ayyikkutavya)

Tiliurutit:

Akuttivikmi uvviuyami, akutlugu muq[-auyaaq, tariuq, papak, tamnalu paprika. Mihuraqlugu aqilrit allait akuhimayumi mannik, qaliqlugulu akuhimayumun muqpauyaaq.

Angiyumi ipualikmi, qayuqtiliqhiqlugu aqilgit allait avguyaqhimayuq akunniqhiumin-puqtuyumun uunaqniani ililugu 2 alluutik angiyuk uqhuq. Ahivaqlugu.

Imiqpalayumititlugu ainak hippakuani uqhuq mikhaanut 5 minitsit, takukhaulittiaqhiqlugu. Ilalugu garlic tipinikhiqlugu, mikhaani 1 minitsit.

Ilaliutilugu aqilgiq avguyaqhimayuq iluanut ipualik ilaliutilugitlu tamaita ahii ilakhait kihimiungittuq haviquyaaq. Puriqhiqlugu.

Pukhigiaqlugu uunaqnia ikumakkittumipkaqlugu mikhaanut 1.5 ikarait. Ingulaqattaqlugu.

Ikumakhimayumillaktitlugu, hannaiyaqlugu haviquyaaq maliklugu filurutai.

* mikhaani: irruqtuqlugu haviquyaaq, ilalugu 1.5 qallutit imaaq, puriqhiqlugu, matulugu aulanagu ingnikittumi taphumunga 18 – 25 minitsit. Aulangitlugu taphumunga 5 minitsit, hiamaganiqlugu kapurautmun.

Pikpat aqilgiq nauhimayutlu aqilikpata, ilaliutilugu hannaiyaqhimayuq haviquyaaq.

Niqhiurutigilugu uunaqtitlugu piqatigilugu muqpauyugahaqmik uvalunnit puplakhiannuit.

Una niqikkaq atquta nutaaq angutahaq angutat niqi, huqpiartuq aaniaqtaillit piqaqnia niqainnaq hungayavyaktut/auraisit/aupayaqtut nauhimayut, atuqtailu akituvalangittut ilahait.



Tuniya taphuma:

Cody Jancke
Ikaluktutiak
Inirniq

Puplakhivikmi Igayaq Kanguq Allait

Ilakhaits:

2 hauniyaqhimayut amiiyaqhimayutlu niqliviit

¼ qallut kaugaqhimayuq niqliviup uqhua

¼ aluutinnuaq atuni mamaqhaut: savory, garlic tariuq, parsley paniqnit, tingmiaqnut mamaqhaut, tariuq, papak

1 ainak

Tiliurutit:

Ihivitlugu amiyaaqhimayuq niqlivik puplakhivikmi.

Auktiitlugu naniktitaqhimayuq niqliviup uqhua akutlugulu savory, garlic tariuq, parsley paniqnit, tingmiaqnut mamaqhaut, tariuq, papaklu. Nanuuhiaqhimayuq niqlivik akuttaq katitqaqlugu.

Avguqlugu ainak ibyunaqtaqlugit avguqnit ililugulu qanganut niqliviup.

Igalugu niqlivik 1 ikaarniq puplakhivikmi sunnakpagiqhimayuq talvunga 350° F.





Tuniya taphuma:

Dettrick Hokanak
Kugluktuk
Inirniq

Muqpakiyihimayuq Haunittuq Kanguq

Ilakhaits:

Kanguq allait kanangitalu niqai
1 qallut muqpauyaq
2 mannik
1 Shake n' Bake puukattannuaq
1 puuq (muqpauyaq)

Tiliurutit:

Uunakpagiqlugu puplaxhiivik 375° F.

Kipluqlugu kanguq tamuahinariaqaqtunik-aktilat igalugulu ipualikmi ingnikittumi uunaqnia
2 ingniqviup qangani mikhaanut ½ ikaraq.

Imaa kuvittiaqlugu kanguq, ililugu kanguq puuqmun muqpauyalikmun, ingutattiaqlugu, igitlugu
amiakua muqpauyaq.

Akutlugit mannit uqviuyaaqmi. Akutlugu kanguq maniiknut, nutlugu kanguqiluanut Shake 'n Bake
puuqmun, ingutattiaqlugu.

Ililugu kanguq puplaxhiivikmun igalugulu piyumayaqmun igattiaqnia, 15 minitsit hivikitniapaq.

Uunniqtut: kiniqtihimayunut paliqtihimayaqtunutu qaliqtuqlugu taphuminga Shake 'n Bake,
atutqiktaqlugu tukliriknia 4 allamun puuqmun.



Tuniya taphuma:

Joanna Qammaniq
Sanirajak
Inirniq

Piikiq ilalik Puplaqhivikmi Qalahimayut Nauhimayut

Ilakhaits:

- 3 – 4 mikiyut patiitat
- 1 akunniqpaq hiraqtuq patiitaq
- 2 akunniqpaq carrots
- Piikiq Niqa – uvaluniit quyagitnaq niqi
- 1 mikiyuq ainak
- 1 alutinnuaq tariuq
- 1 alutinnuaq garlic tariuq
- $\frac{3}{4}$ aluut angiyuq uqhuq
- $\frac{1}{2}$ qallut Parmesan patauyaq

Tiliurutit:

Avkguqhimayut nauhimayut kikariktunik iluanutlugitlu uvrauyaqmun nanukhimayuq uqhuqmun tamaitniklu mamaqhautinik tamnalut Parmesan patauyaq.

Igalugu talvani 350° F taphumunga 1 ikarniq, iliuqaqlugit tamaitnik 20 minisit atuqpiariangi tamat avata igattiaqlugu.

Pikpata nauhimayut qalaharaiqata, igalugu tamna niqi ipualikmi ilauqlugu mamaqhautinik.

Niqhiuqta 5 inuit.





Pingahugiyauyuq
Kivalliq
Inuuhuktuq

Tuniya taphuma:

Janne Nakoolak
Salliq
Inuuhuktuq

Tuktuqluk Pasta Akutaq

Ilakhait:

900-gram puuq macaroni pasta
Hungayavyaktuq aupayartuqlu peppers
200 grams marble patauyaq
340-gram havigalik tuqturluk
2 qallutit mayonnaise
4 alluutit angiyut Crisco uqhuq
1 cucumber
5 aaput

Tiliurutit:

Purihiqlugu macaroni pasta taphumunga 15 minisit, imaqtaiyaqlugu niglaqhiqlugu.

Kipluqlugit aaput, cucumbers, patauyat, peppers tamnaluk Tuktuqluk kikkaritunik.

Akutlugit tamaita ilkhait talvunga salad uqviuyaq. Ilaliutilugu mayonnaise, akuttiaqlugit ilaliutilugu
4 aluutit angiyut taphumunga Crisco uqhuq paniqtailitkha.

Tamuhinnarianiktuq!





Tuniya taphuma:

**Amanda Nakoolak
Qamanittuaq
Inirniq**

Tuktu Ilulligakhat

Ilakhaits:

Puplaxhiakhaq

4 qallutit muqpauyaq
2 alluutit angiyut mayuqharaittut iisikiq
1 alutinnuaq aukhiriaq
Mikkaqmik tariuq
2 mannik
1 ½ qallutit uunayartuq immaq
⅓ qallut uqhuaq

Ilulikhaq

Avguyaqhimayuq tuktu – naamaktumik iluliqtakha 14 iluligakhat
1 qallut qiqumayuq akuhimayut nauhimayut
Paya hiqanakhifikhuaq
Patauyaq qubluqhimayut, aviklugu nappariklugit (Atuqtara Black Diamond)

Tiliurutit:

Atauttimuklugit tamaaita puplaxhiaq ilakhaits. Puplaxhiakhaq mayuqhiqlugu mikhaanut 30 minitsit uvaluniit marviliqlugu aktilanga.

Iluliiqlugu mikiyuq ipualik avguyaqhimayunik tuktu mikhaanilu qallut qiqumayunik akuhimayut nauhimayut. Hiqanakhiiqlugu payamun.

Naniktittlugu puplaxhiakhaq avguqlugulu kikkariktunik. Atuqlugu tamna tuktu hiqanakhiaq ilulikhaq iluliiqlugit punninnuit ilaulugulu avguyaqhimayunik patauyat qanganut akuhimayuq. Angmaniiqlugu ililugulu imumania alliiutilugu puplaxhiivikmi. Ililugit punninnuit puplaxhiivikmun talvani 350° F taphumunga 30 minitsit uvaluniit kayuqtiyakhiiqlugit. Niglaqhiqlugit mamarilugitlu.

Niqhiurutikhaq hanavakniqhai 14 tuktu puqhimayut.



Tuniya taphuma:

Joan Atuat Tunguaq
Qamanittuaq
Inirniq

Tuktu Imiqiugaaq

Ilakhaits:

½ puukattak mikkait carrots
3 aupayartuq, amilgit patiitat, avguyaqhimayut
2 puut Lipton beef vegetable imirakhaq
Angiyartuq tuktu niqa, avguyaqhimayuaq
Parkay pata
6 ½ qallut niglamayuaq immaq

Tiliurutit:

Ililugu tuktu niqi tapkuatlu carrots ipualikmun. Ilaliutilugu niglamayuaq immaq imirakhaqlu puriqhiqlugulu, ingulaqattaqlugu puqtuyumi uunaqnia. Puriliqat, ingnikhilugu puriqthillugu taphumunga 1 ikarniq, ingulaqattaqlugu.

Ililutilugu avguyaqhimayuaq (amilik) patiitaq kayumittumiklu ilaliutilugu qaluyamik pata. Puriqhiqhimalugu ingnikittumik mikhaani ikarniqmik, ingulaqattaqlugu.

Iniqat, aulanagu taphumunga 10 minisit. Niqhiurutigilugu muqpauyamun uvaluniit punniliugaqnut.





Tuniya taphuma:

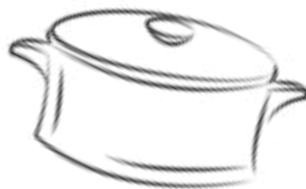
Nancy Gordon
Kangiqhiniq
Inirniq



Avguyaqhimayuq Tuktu Niqi Imiqiugaaq

Ilakhaits:

- 1 alluut angiyuq olive uqhuq
- 1 paut avguyaqhimayuq tuktu uvalunniq avguyaqhimayuq kau
- 1 akunniqhiurtuq ainak, avguqhimayuq
- 3 akunniqhiurtuq carrots, avguqhimayuq
- 2 akunniqhiurtuq celery takiyut, avguqhimayuq
- 3 garlic nunarat, avguyaqnit
- 1 28 aushi havigalikmi naniktiani tumiitat
- 1 28 aushi havigalikmi avguyaqhimayuq Italian uunaqtut tumiitat
- 3 ¼ qallut sikkin imiraq
- 2 aluutinnuaq aukhiriaq
- 1 aluutinnuaq basil
- 1 aluutinnuaq oregano
- ¾ aluutinnuaq thyme
- ½ aluutinnuaq marjoram
- ½ aluutinnuaq papak
- 1 aluutinnuaq tariuq
- Parsley, taphumunga garnish
- ½ qiuquninnuaq star pasta uvaluniit 1 qallut macaroni



Tiliurutit:

Ipualikmi, hiqanakhilugu tuktu uvaluniit kau, imaiyaqlugu, hanivaqlugulu.

Allami ipualikmi qitiqpaqlugu uunaqnia, ilaliutilugu olive uqhuq ainaitlu, celery tapkuatlu carrots. Hiqanakhilugu ainait aqilittiqlugit. Ilaliutilugu avguyaqhimayuq garlic hiqanakhilugulu taphumunga 1 minitsi.

Ilaliutilugu gavigalikmin tupiitat, sikkin imiraq, ingulaqlugulu. Ilaliutilugu tuktu tamnaluniit kau, aukhiriaq mamaqhautitlu, ingulaqlugu puriqhilugulu. Niglaqhiqlugu matulikmik taphumunga 15 minitsit.

Niglaqhiqtitlugu imiqiugaaq, igalugu ½ qiuqut star pasta uvaluniit 1 qallut macaroni maliklugu tiliurutai. Igataqat imaiyaqlugu, ilaliutilugu pasta imiqiugaqmun. Ingulaqlugu niglaqhiyitilugu ingnikittumik matuiqlugu taphumunga ½ ikarniq.

Uqviyaqmi, pinniqhaqlugu imiqiugaaq taphumunga parsley niqhiurutigilugu punniqmun, punninnuaq uvaluniit muqpauyaq.

Mamarilugu ilagitigut ilannaitlu.



Tuniya taphuma:

**Noah Cooper
Iqaluit
Inulrammiq**

Alikataqhimayuq Tuktu Qaliriktat piqartuq Coleslaw

Ilakhait:

Alikataqhimayuq Tuktu

2 talvunga 3 paut tuktu puplakhivikmi igahimayuq
2 – 3 aluutit angiyut Clubhouse Smouldering Smoked Applewood mamaqhaut
1 qallut immaq
1 ½ – 2 qallutit nakuuginiqpat barbecue irimirut

Coleslaw

½ qallut mayonnaise
2 aluutik angiyut aukhiriaq
1 ½ aluutik angiyut lemon juusi
1 aluutik angiyut vinegar
½ aluutinnuaq papak
½ aluutinnuaq tariuq
Coleslaw akuhimayuq

Tiliurutit:

Uunakpagiqlugu puplaxhiivik talvunga 225° F.

Aviklugu tuktu puplaxhiakhaq hitamauliqlugu ililugulu iluanut puplaxhiivikmun. Naaviravigilugu avataa tamaat ihiqhiamun applewood mamaqhaut kuvirilugu imaqmik ataanut puplaxhiivik. Kayumiittumik igalugu taphumunga 5 – 7 ikarat.

Hannaiyarianga tamna coleslaw akukhaq, katitlugit tamaita ilakhait akuttiqlugitlu. Ilaliutilugu akutyutikhaq talvunga coleslaw akuhimayuq nirinarianikkuvini, uvaluniit akutlugu 1 ikarniq nirinihaqlugu kinittiqvikhaqattiarniaqmat akutaqmi.

Tuktu qalatpat, imaiyaqlugu ipualikmin, aulangitlugu mikhaani ¼ qallut mihuraqtakhaq puplaxhiaqmin. Pilugik malruk kapurautik avguyaqlugu niqi, ilaliutilugulu mamariyat barbecue mihuraq. Ikitlugu puplaxhiivik talvunga 350° F. Ililugu avguyaqhimayuq tuktu iluanuklugu puplaxhiivik uunakhiqlugulu nanukllugu barbecue mihuraq mikhaanut 20 – 30 minitsit.

Niqhiurutigilugu tuktu puplaxhiaqmi. Ililugu coleslaw qanganut taphuma tuktu qaqulaqpaligakhaq, uvaluniit niqhiurutigilugu hanirani. Mamarilugu!

Hanaya 6 – 8 niqhiurut.



Tuniya taphuma:

Kaylee Cooper
Iqaluit
Inuuhuktuq



Ayuqnaittuq Tuktu Chili

Kitunutiqaq chili niqhiurut pivikhaqainnartuq hugiaruhikhanut; ilaliutilugit kitutliqaq nauhimayut piyumayatit uvaluniit pihimani ayuqnaittut niqilgit chili hanania uunaqpallangittuq uvaluniit uunaqtuq. Tuktu uqhimalungittuq niqi taima atuqtunga nappata nappanik avguyaqhimayuq tuktu tamnalu piikiq akuhimayuq ilalugulu tunnuvalukmik. Uvva hannayaruhira chili.

Ilakhaits:

- ½ paut avguyaqhimayuq tuktu
- ½ paut avguyaqhimayuq piikiq niqa
- 1 puuq taco mamaqhaut
- 2 cloves garlic, naniktiraqhimayuq
- 1 yellow ainak, avhuqhimayuq
- 1- 540 ml havigalik siksit-kumauyaq akuhimayuq, imaiyaqlugu uaqlugulu
- 1- 540 ml havigalik aupayaqtut kidney kumaayat, imaiyaqlugu uaqlugulu
- 1- 540 ml havigalik avguqhimayut tumiitat
- 1- 680 ml havigalik tumiitat imira
- 1- 156 ml havigalik tumiitat nanuktirut
- ¼ hungavyaktuq, aupayartuq tamnalu quqhuqtuq papak, avguqhimayuq (aturumakpat)
- 2 akunniqhiuqtut carrots, avguqhimayut (aturumakpat)
- 2 celery takinit, avguqhimayut (aturumakpat)
- 1 alluut angiyuq chili paniumayuq ilaluguluniit (aturumakpat)
- 1 – 2 alluut angiyuq olive uvaluniit nauhimayut uqhuq
- Tariuq papaklu mamaqhautikhaq

Tiliurutit:

Akunniqhiutmi uunaqnia, ilaliutilugu uqhuq ipualikmun hiqanakhilugulu ainak tamnalu garlic qaphinnuaqnut minitsit. Ilaliutilugu avguyaqhimayuq tuktu piikiqlu ipualikmun mamaqhauhiqlugulu tariuqmik. Igalugu igattiaqlugu, ilaliutilugulu taco mamaqhautmun imaqtuq maliklugit tiliurutit puuqmi tiliurutai ingnikhilugulu imaqtuq mikhittiqilugit.

Ilaliutilugit tamaita piyumayat nauhimayut niqimun. Huli igalugu taphumunga 5 minitsit, tapkuatlu ilaliutilugit kumaayat, havigalikmin tumiitat, tumiitat imira, tumiitat nanuktirut, chili paniumayuq, tamnalu tariuq papaklu mamaqhautigilugit.

Ingnikittumitlugu, igalugu taphumunga 30 – 40 minitsit, utaqilugit kumaayat aqilittiqilugit. Ilaliutilugu mamariyat qaliqtut niqhiurutigilugulu!

Hanaya 6 – 8 niqhiurutikhat.



Tuniya taphuma:

Appolina Makkigak
Kangiqhiniq
Inirniq

Katagaq Niqikhat

Ilakhaits:

Niqikhaq nanikthimayuaq

2 pautit avguyaqhimayuaq tuktu (uvaluniit avguyaqhimayuaq kau)
2 mannik
½ qallut haviqyuaq
3 alluutinnuat garlic, nanniktitaqhimayuaq
1 alluut anguiyuaq ainak panumayuaq
1 aluuttinnuaq tariuaq
Qirnariktuq papak mamaqhaut
1 alluut angiyuaq niqit mamaqhaut

Qaliqtutit

Avguqhimayuaq marble patauyaaq
Piikiq
Mayonnaise
Barbecue nanuktirut (Atuqtara Kraft Original)
Southwest uunagaqakuhimayuaq nunarait (puuqhimavaktut atuinarialgit)
Haattumik avguqlugu aupayartuaq ainak (aturumakpat)

Muqpauyaaq

2 qallutik muqpauyainnaq
2 alluutik angiyuk puplaut
1 aluuttinnuaq tariuaq
1 qallut immaq
Canola uqhuq (uqhuqluniit qakurtuaq) hiqanakhiitikhaq

Haniraqhiutit

Mikkait cucumbers
Nanminiq-hiqanakhiat matiitat hiqanakhiaq
piklamittut beets

Hulivalliq...



Tiliurutit:

Niaikhaq naniktihimayua

Uqviuyaqmi, akutlugit avguyaqhimayua tuktu (uvaluniit avguyaqhimayqu kau), manniit, haviqiyat, naniktihimayua garlic, ainak paniumayua, tariua, papak, tamnalu niqit mamaqhaut.

Uunnakhiqlugu ipualik (uqhuittumik) mikhaani 8 ingniqviki. Hiqanakhiqlugu iglua naniktihimayua niqi ikitniqhamun 4 minitsit, numiktiflugu hiqanakhiqlugu iglua ikitniqhamun 3 minitsit. Hanivaqlugu igataqtut naniktihimayut niqit ilaliutilugu avguqhimayut patauyat ahivahagat uunaqniqmin.

Muqpauyaq

Uqviuyaqmi, akuttiaqlugu muqpauyaq, puplakhaq tariuqlu. Ilaliutilugu immaq imuyaqulugu akutihiqlugu (akutakpallaqtalugu).

Uunnakhiqlugu ipualik naamaktumik uqhuliqlugu natlugu tamaat natia (uunnakhiqlugu mikhaanut 7 – 8 qanganu ingniqviki).

Ilaliutilugu muqpauyaq akutaqmun mikiyuni kaivyarivyaqtuni aktilat. Hiqanakhiqlugu iglua qaqhui manqihiqlugit qangalu manilihiqlugu (naunaiyalaqtat takuyanga qanua ataa takukhauyanga). Numiktiflugu hiqanakhiqlugu kayuqtiyalihiqlugu.

Salad

Akutlugit tamaita ilakhait talvanga salad puqhimayut, hanivaqlugu.

Iviqitiqania Katagaa Naniktihimayua Niqi

Avguqlugu niglartua muqpauyaq nappariklugu, ilaliutilugu ayyikkit ilangi mayonnaise tamnalu barbecue nanugut (mikhaani 1 aluutinnuaq uva; luniit tungani atuni) alliqmun nappanut muqpauyaq. Ililugu nanniktihimayua niqi qanganut muqpauyaq, ililugu piikiq qanganut nanniktihimayua niqi ilaliutilugulu apuyartuaq ainak atuqniqat.

Aipaanut nappanut, ilaliutilugu tatamaqpiartuaq alluut angiyuaq southwest uunaqtuaq salad.

Ililugit muqpauyaq avguqhimayua atauttimun mamarilugulu aturumayafit haniraqhiutit!



Tuniya taphuma:

Laquisha Makkigak
Kangiqhiniq
Inuuhuktuq

Inuit Style Tacos

Ilakhaits:

Taco niaq

1.5 paut aviguyaqhimayuq tuktu (uvaluniit avguyaqhimayuq kau)
1 quqhuqtuq ainak, avguqhimayuq
1 bell papak, avguqhimayuq
1 puqhimayuq taco mamaqhaut
½ qallut immaq

Qaliqtutiit

2 hungayavyaktut ainak
1 qallut kiliuqtugaq patauyaq
250 ml sour cream
551 ml mikkatat tumiitat
1 avocado
2 lettuce nauhimanit
2 alluut angiyuq olive uqhuq
Tariuq papaklu mamaqhautikhaq

Muqpauyaa

2 qallutik muqpauyainaq
2 alluutik angiyuk puplakhaq
1 aluutinnuaq tariuq
1 qallut immaq
Canola uqhuq (uvaluniit uqhuq) hiqanakhiitikhag

Hulivalliq...



Tiliurutit:

Niaqaaqnia taphuma taco

Hiqanakhiivikmi, hqanakhiaqlugu avguyaqhimayuq tuktut, avguqhimayuq ainak avguqhimayuqlu papak kayuqtivyakhiaqlugu. Imaiyaqlugu ilaliutilugu malruk mamaqhautik imaqlu. Hiqanakhiaqlugu imaiqhiaqlugu.

Mihurat

Uunakhiaqpagiaqlugu puplakhiivik talvunga 400° F.

Uqviuyaqmi, ilaliutilugit mikkatait tumiitat, olive uqhuaq, tariuq papaklu mamaqhautigilugit akutlugulu. Naavitlugu mikkatait tumiitat qanganut puplakhiit haattuaq puplakhiaqlugulu taphumunga 10 mininitsit.

Avguqlugu hungayavyaktuaq ainait nappariklugu aviklugu niglaqhiaqlugulu mikkatait tumiitat.

AQkullugit hungayavyaktut ainait, mikataat tumiitat, avguqhimayut pauaiyat, tamnalu sour cream uqviuyaqmi akuttiaqlugit.

Avguyaqqlugu avocado hanivaqlugulu.

Avguqlugu lettuce hanivaqlugulu.

Muqpauyaq

Uqviuyaqmi, akuttiaqlugu muqpauyaq, puplakhaq tariuqlu.

Ilaliutilugu immaq imuyaqqlugulu akuttangi (akutakpallaqnagu).

Uunakhiaqlugu ipualik naamaktumik uqhuliaqlugu naattanga natqa (uunakhiaqlugu mikhaani 7 – 8 qangani ingniqviup).

Ilaliutilugu muqpauyaq akutaq – mikinaqtiqlugit kaivyariyaktut aktilat – hiqanakhiaqlugu iglua kikia maniqhiaqlugu qangalu manipyaliqhiaqlugu (naunaqtulaqtat qanurittanga ataa). Numiklugu hiqanakhiaqlugulu kayuqtipyaklugu.

Iviqtitiqnia taco

Aviklugu niglaqhiaq muqpauyaq nappariklugu (ataiqpiaqnagu ikiaqnia). Ilaliutilugu avguyaqhimayuq tuktut akutaq, qaliaqlugu taphuminga sour cream nanuutikhaq, ilaliutilugit ilai avikhimayut avocado tamnalu lettuce.

Mamarilugu!



Tuniya taphuma:

Martha Paniyuk
Kangiqhiniq
Inulrammiq



Iluligat Tuktu Punninnuit

Ilakhait:

Buns

2 qallutik uunayaqtuq immaq
1 alluutinnuaq aukhiriaq
– Ingulaqlugu aukhiriaq ingulaqtaqhiqlugu

2 puuk iisikiq
– Aulanagu taphumunga 10 minitsit

1 amnnik
½ qallut vegetable uqhuq
4 qallutit muqpauyaq aturumayat
– Ingulaqlugu mayuqhiqlugulu taphumunga ½ ikaraq – 1 ikaraq.
– Ililugu puplaxhiivikmun taphumunga 45 minitsit – 1 ikaraq.

Tuktu

Avguqlugu tuktu kikariktunut
Hiqanakhiaqlugu tuktu, kayuqtiliaqtitlugu tamna uktu ilaliutilugit:
Carrots
Celery
Ainait

Mamaqhauhiqlugu tapkuninga:
Chili paniumayuq
Tariuq papaklu
Mrs. Dash mamaqhaut
Avguqhimayuq patauyaq (aturumakpat)

Tiliurutit:

Hiqanakhiaqqlugu tuktu tapkuatlu nauhimayut, naniktiilugu puplaxhiakhaq ilaliutilugulu tamna tuktu akutaq-hiqanaxhiakhaq iluliriangi puplaxhiannuit. Matulugulu.

Ililugit puplaxhiivikmun talvani 350° F taphumunga 1 ikarniq uvaluniit kayuqtiyakhiaqlugit.
Niqlaqhiqlugu mamarilugulu.



Tuniya taphuma:

Daniel Kuluguqtuq
Pangnirtung
Inirniq

Tuktu Broccoli Akutaq-Hiqanakhiaq

Ilakhaits:

- 1 broccoli niaqua, avguqlugu tamuangularialiknut
- 2 qallutit tuktu, haanaqlugit avkquqni
- 1 akunniqhiurtuq ainak, avguqhimayuq
- 1 carrot, haanaqlugit avkquqni
- ½ qallut kayurtuq aukhiriaq
- 2 angiyut aluutit cornstarch
- ¼ qallut soya sauce
- 1 alluut angiyuq igatyut uqhuq
- 3 qallutit igatyutit haviquyat
- 1 alluutinnuaq garlic panumayuq
- ½ qallut immaq
- 1 ipualik puriaqtuq immaq taphumunga broccoli



Tiliurutit:

Havguqlugu tuktu niqi haanaqlugit tamuangularialgit aviknit hanivaqlugitlu.

Akutlugit atauttimun ½ qallut immaq, soya sauce, cornstarch, garlic panumayuq tamnaluk kayurtuq aukhiriaq iluani akunniqhiut uqviuyaq. Ilaliutilugu tuktu niqi kinittiqlugulu taphumunga 30 minitsit.

Avguqlugu broccoli, ainak tamnaluk carrot. Puriaqilugu immaq ipualikmi ilaliutilugitlu broccoli. Puriaqilugu taphumunga 5 minitsit, imaiyaqlugu hanivaqlugulu.

Angiyumi nipittangittumi ipualikmi ilaliutilugu 1 alluut angiyuq uqhuq. Ilaliutilugu ainak tapkuatlu carrots igalugulu akunniqhiumi uunaqnia taphumunga 5 minitsit. Ilaliutilugu tuktu niqi mihuraqlu, ingnikhivalliqulugu akunniqhiutmun igalugulu taphumunga 10 tikitlugu 15 minitsit, ingulaqattaqlugu.

Ilaliutilugu imaiyaqhimayuq broccoli ingnikhivalliqulugu akunniqhiutmun igalugulu mihuraq kiniaqititilugu. Piqatititilugu haniraqhiutit niriyaqhaq haviquyaq.



Tuniya taphuma:

KV Lindell
Iqaluit
Inirniq

Tuktu Puplakhivikmi Igayaq

Ilakhaits:

Tuktu Puplaqhiaqmi Igayaq
1 Kitsaut puuliutiyakhaq (Tunnua nirukkata qangani)
Nauhimayut (carrots, patiitat, ainak, celery)
Garlic paniumayuq
Back Eddy's mamaqhaut
Montreal mamaqhaut
Paya uqhuqlu

Tiliurutit:

Havigiktumi ipualik, aliktuqlugu tuktu puplakhiaqmi igalugu kayuqhiqlugu.

Uunakhiqlugu puplaxhiivik talvunga 350° F.

Aliktuyaqaq, ilaliutilugu tuktu ataanut ipualik mikiyumik imaliqlugu.

Immuvigilugu kayumipyaktumik igalugu tuktu taphumunga kitsuat. Ilaliutilugu nauhimayut mamaqhautiflu. Ililugu puplakhivikmun taphumunga 1 ½ ikarat uvaluniit paliqhivyaklugu.





Tuniya taphuma:

**Nicole Camphaug
Iqaluit
Inirniq**

Tuktu/Tuktu Chili – Kayumiktuq Ayuqnaittuqlu

Hannaiyaqvikha: 5 minitsit
Igvikha: 25 minitsit
Katillugu pivikha: 30 minitsit

Ilakhaits:

- | | |
|---|---|
| 1 alluut angiyuq olive uqhuq | ½ alluutinnuaq avguyaqhimayuq qirnaqriktuq papak |
| 1 akunniqhiurtuq ainak (quqhurtuq uvaluniit qakurtuq), avguqhimayuq | ¼ alluutinnuaq avguyaqhimayuq cayenne papak (*atulaq uunatqiyautqugukni) |
| 1 paut avguyaqhimayuq tuktu/tuktu | 1 ½ qallutit imiraq (sikkin, veggio uvalunniit beef) |
| 2 ½ alluutit angiyut chili paniumayuq | 1 (15 oz) havkgalik mikkatait avguyaqhimayut tumiitat |
| 2 alluutit angiyut avguyaqhimayuq cumin | 1 (16 oz) havigalik aupayartuq kidney kumauyat, iamiyaqhimayuq uaqtiqlugulu |
| 2 alluutit angiyut hiqumariktuq aukhiriaq | 1 (8 oz) havigalik tumiitat nanugut |
| 2 alluutit angiyut tumiitaq nanugut | 1 (4 oz) havigalik kernel corn uvaluniit ¼ qallut |
| 1 alluut angiyuq garlic paniumayuq | aqumayuq corn |
| 1 ½ alluutinnuaq tariuq | |

Tiliurutit:

Ilaliutuilugu olive uqhuq angiyumun imiaqamun qattaqmun ililugulu akinniqliut-ingniqtuyuq uunaqnia malrukut minitsik.

Ilaliutuilugu ainak. Igalugu taphumunga 5 minitsit, ingulakariakpaklugu.

Ilaliutuilugu avguyaqhimayuq tuktu qattaqmun ataitiqlugulu. Igalugu taphumunga 6 – 7 minitsit, niniq kayuqhittiqulugu, ingulakariakpaklugu.

Ilaliutuilugu tamna chili paniumayuq, cumin, aukhiriaq, tumiitat nanugut, garlic paniumayuq, tariuq, papak, aturumakpatlu cayenne. Ingulaqlugu akuttiarianga.

Ilaliutuilugu imiraq, Avguyaqhimayut tumiitat (iptilaqtitlugit), imaiyaqhimayut kumauyat, tumiitat nanugut tamnalulu corn. Ingulattiaqlugu.

Imaqta puralapyaliqtitlugulu, talvangalu ingnikhigiaqlugu (ingnikittuq tikitlugulu akunniqhiut-ingnikittuq) niglaqhiapalialugu tamna chili, matuittumik, taphumunga 20 – 25 minitsit, ingulakariaqpaklugu.

Ahivaqlugu qattaq uunaqniqmin. Pipkaqlugu chili nutqangania 5 – 10 minitsit niqhiurutiginiaqhaqlugu.

* Atquayuitara cayenne papak piplugu ukiukittumik nutaraqarama.



Tuniya taphuma:

Vicky Qaqqasiq
Pangnirtung
Inirniq

Papaliqhimayuq Tuktu Angulariaq-Haqanakhiaq

Ilakhaits:

1 ½ autit tuktu niqi
2 ainak
3 carrots
1 niaqua broccoli
1 aupayartuq bell papak
2 alluut angiyuq puplakhaq soda
1 alluut angiyuq immaq
1 alluut angiyuq cornstarch
1 aluutinnuaq ginger
1 aluutinnuaq qirnaqriktuq papak
½ alluut angiyuq oyster mihuraq
3 alluut angiyuq soya mihuraq
Puuyyuk tariuq
Nauhimayuq uqhuq igatyutikhaq

Tiliurutit:

Haanaqhugu avguqhimayuq tuktu niqi.

Ilaliutilugu puplakhaq soda, cornstarch imaqlu. Akuttiaqlugit hanivaqlugulu.

Avguqlugit nauhat nauhimayut angiyaqlugit.

Uunakhiqlugu uqhuq ilutuyumi igatyutmi igalugu niqi qallattiqlugu. Hanivaqlugu.

Hiqanakhiaqlugit ainait ikittunut minitsit ilaliutilugulu ilanga nauhimayut, piqatigilugit niqi. Ilaliutilugu tamna oyster mihuraq, soya mihuraq, tariuq tamnalu qirnariktuq papak hulivalliq 5 minitsit.

Mamarilugu!



Tuniya taphuma:

Ida Jane Kapakatoak
Kugluktuk
Inirniq

Tuktu Imiqiugaq

Ilakhait:

Barley

- 4 qallutit immaq
- 1 qallut barley
- 1 puuqhimayuq nauhimayut imirakhaq

Niqi Nauhimayutlu

- 1 paut tuktu niqi
- 4 alluutit angiyut piikiq uqhuq/tunnuq
- 1 igatyut ainak
- 1 atauttimittut hungayavyaktuq ainait
- 4 mushrooms
- 1 qallut amiiyaqhimayut avguqhimayutlu carrots
- 3 patitit
- ¼ puqhimayuq ainak imirakhaq

Imirakhaq tamnalu Mamaqhautit

- 1 puuhimayutimirakhaaq akutakhaq
- ½ qallut muqpauyaq
- 1 qallut immaq
- 1 aluutunnuaq paniumayuq ainait
- 1 aluutunnuaq qirnaqriktuq papak
- lkatmi tariuq mamaqhautikhaq
- 2 qallutik immaq piyaqaqat

Atuinaqnia...



Tiliurutit:

Barley

Ililugu 4 qallutik immaq angiyumi qattaqmi piqatigilugu 1 qallut barley. Puriqhiqlugu niglaqhiqlugulu taphumunga 45 minitsit. Ilaliutilugu puuqhimayuq nauhimayut imirakhaq. Ingulaqlugu niglaqhiqlugu taphumunga 15 minitsit.

Niqi tamnalau Nauhimayut

Avguyaqlugu tuktu niqi.

Unnakhilugu piikiq uqhuq/tunnuq angiyumi hiqanakhit ipualik ilaliutiulugu tuktu niqi. Niqi igataqat, ilaliutilugu ainait, mushrooms, igatyut ainait, hungayavyaktut ainait, carrots tamnalau patiiitait.

Navralaqlugu talvunga ainak imirakhaq igalugu hulivalliq 15 tikitlugu 30 minitsit.

Ilaliutilugu tuktu tamnalau nauhimayut talvunga barley.

Imirakhaq

Akutlugu puqhimayuq imirakhaq, tamna muqpauyaaq, tamnalau 1 qallut immaq akuttivikmi uqviuyaaqmi. Talvunga barley, tuktu nauhimayutlu, ilaliutilugu 2 huli qallutik immaq (piyaqaqat) ilaliutilugit paniumayut ainait, papak tariuqlu.



Tuniya taphuma:

Michelle Angoo
Tikiraqyuaq
Inirniq

Tuktut Niaqui

Ilakhaits:

Tuktut niaqui
Tuktu kiahia
Tuktu qatiga
Tuktu tulimat

Tiliurutit:

Avguqlugu tuktut niaqui naruliqlugu.

Avguqklugit tulimat, qatigak tamnaluk kiahik.

Avguqlugu qimiqluk hitamanut aviknit.

Puriqhiqlugu taphumunga 5 ikarat.

Huniumaitlugu ikittunut minisit niglaqhirianga mamarilugulu piqatigilugit ilagiyat ilannaitlu.





Tuniya taphuma:

Miranda Paniyuk
Kangiqhiniq
Inirniq

Aliktaq Tuktu qangani Angilrami Punniliugannuaq piqaqhuni Mihuumayut Ainait tapkuatlu Carrots

Ilakhait:

Tuktu

Punniliugannuit

2 qallutik uunayartuq imaq
½ qallut aukhiriaq
2 puunnuk iisikia
1 mannik
½ qallut nauhimayut uqhuq
4 qallutit muqpauyaq aturumayat

Mihurat

½ qallut niqitut
½ qallut mustard
½ qallut barbecue mihuraq
⅓ qallut vinegar uvaluniit pikla imira
⅓ qallut kau imiraq
⅓ qallut soya mihuraq

Tiliurutit:

Avugiklugit tapkuat uunayartuq immaq aukhiriaqlu aukhiriaq ingulattiaqhiqlugu. Ilaliutuulugu malruk puuk iisikik mayuqhiqlugulu taphumunga 10 minitsit.

Ilikkut uqviuyami, akutlugu mannik, vegetable uqhuq, muqpauyaqlu.

Ingulaqlugit iisikia akuhimayuq muqpauyaqlu akuhimayuq. Mayuqhiqlugu taphumunga ½ ikaraq – 1 ikaraq. Puplaxhiqlugu talvani 350° F puplaxhiivik taphumunga 35 minitsit – 45 minitsit.

Kayumittumik igalugu tuktu puplaxhivikmi talvani 120° F taphumunga 2 ikarak tamnalu / uvaluniit kayumiittumik igatyutmi ingnikittumi taphumunga 4 – 6 ikarat.

Akutlugu nanugut ilakhait ilaliutilugulu talvunga kayumittumik igatyut piqatigilugu tuktu. Kinittiqlugit nauhimayut piyumayatiit. Atuatatka carrots tamnalu ainait piplugit ilagiyatka piyumanit.

Amiakumun igatyut imaqa ilavalliqlugu niq punninnuaqlu piyumayat.





Tuniya taphuma:

Natasha Tapatai
Qamanittuaq
Inirniq

Angilrami hanayaq Chili tamnalu Angilrami Punniliugaq

Angilrami hanayaq qakurtuq punniq

Ilakhaits:

3 qallutit uunayartuq immaq
½ qallut auhiriaq
3 aluutinnuaq tariuq
7 talvunga 8 qallutit muqpauyaaq

3 alluutit angiyut mayuqharaittuq iisikiq
4 alluutit angiyut auktuqhimayuq paya
Igatyt uqhuq

Tiliurutit:

Angiyumi uqviuyami ilaliutilugit imaq, aukhiriaq, iisikiq tariuqlu. Auktitlugu paya ilaliutilugulu akutamun. Kayumittumik ilaliutilugu muqpauyaaq akutlugulu qanuritninga naamakhittiqulugu. Naniktitaqlugu akutaq taphumunga 5 minisit kaivarihilugu. Mihuraqvigilugu uqhuqmik qanganu akutaq uliklugulu kinipayaqtumik allarutmik mikhaanut 1 ikaraq akutaq mayuqhiqlugu.

Ililuguakutaq muqpauyavallakhimayumi qanga avguqlugulu tapkununga 3 ayykkiktinit. Avguqlugit atuni nappariklugit ililugitlu uqhuqtiqhimayunut puplakhiviknut. Mayquhiqlugit mikhaanut 1 ikaraq. Uunakhiqlugu puplakhiivik talvunga 350° F puplakhiqlugitlu taphumunga 25 minisit. Iniqata, payaliqlugit qangi punniit niglaqhiqlugitlu.

Angilrami hanayaq kau chili

Ilakhaits:

1 ilagiinut aktiiaq puqhimayuq avguyaqhimayuq kau
2 havigalit avguqhimayut tumiitat
1 havigalik kidney kumayut, imaiyaqhimayut
uaqhugitlu

1 quqhurtuq ainak
2 alluutik angiyuk chili paniumayuq
½ havigalik corn, ahivaqtianit

Tiliurutit:

Kinnittiqulugu ainak ipualikmi ilaliutilugulu avguyaqhimayuq kau. Igalugu kayuqtiliqhiqlugu. Ililugu igahmayuq avguyaqhimayuq kau qattaqmun ilaliutilugulu avguqhimayuq tumiitat, kidney kumayut, corn tamnalu chili paniumayuq. Niglaqhiqlugu ingnikittumi mikhaanut nappaa ikaraq akuqattaqlugu iniqhiqlugu.



Tuniya taphuma:

Qattalik Simik
Kangiqhiniq
Inuuhuktuq



Tuktu Nirukkaq Alraruhiaq – Papquti

Ilakhaits:

Tuktu nirukkaq
Patiqniyaqhimayuq tuktu patia

Tiliurutit:

Tuktu qiharuaq – qisaruaq

Ilaliutilugu patiaq – patia, qiliqlugu qipyaqmun.

Angmaqtuqlugu avataa taphuma qisaruaq nivingaqlugulu hilaqun mikhaanut 3 tikitlugu 7 ublut mamarilugulu mipkumun mihuraqvigilugu uvaluniit kipluqlugit mikinaqtianit.





Tuniya taphuma:

Cecile Gibbons
Arviat
Inirniq



Baked Caribou Casserole

Ilakhaits:

5 mikiyut patiitat, amiraiqhimayut
2 mikiyuk ainak
200 grams mozzarella patauyaq
2 aluutinnuak olive uqhuq
1 paut tuktu niqi
1 aluutinnuaq paprika
1 aluutinnuaq pata
1 aluutinnuaq tariuq
1 aluutinnuaq papak

Tiliurutit:

Amiiaqlugit patiitat avguqlugitlu mikinaqlugit tamuayakhat-aktilangi avguqni.

Aviklugu ainak tamnaluktu tamuayakhat-aktilangi avguqni.

Ililugu 2 aluutinnuak olive uqhuq ipualikmun. Ilaliutilugu 1 aluutinnuaq atuni tahapkuat:

tariuq, paprika, papak, pata.

Matulugu igatyut ipualik aluumaqmik imuyaamin igalugulu taphumunga 1 ikaraq talvani 390° F.

Qaliutittiaqlugu mozzarella puplakhivikmi igalugu taphumunga 15 minisit ilaluguluniit.



Pingahugiyauyuq
Qikiqtaaluk
Inulrammiit

Tuniya taphuma:

Anningni-Marie
Cooper-Higgins
Iqaluit
Inulrammiq

French Ainak Imiraq Piqartuq Tuktu

Ilakhaits:

6 – 7 Spanish/qakurtuq ainait, haanaqhugit avkguqnit
1 paut tuktu avguqhimayuq mikinaqhugit kikkariktut
8 qallutit niuvia, kau imiraq uvaluniit angilrami hanayaq tuktu imiraq
4 alluutit angiyut uqhuq
2 alluutik angiyuk pata
2 iharutak garlic, nanikitaqhimayuq
1 bay nauhimania
1 aluutinnuaq aukhiriaq
1 alluut angiyuq thyme nauhimanit
8 – 10 avguqnit French puplakhiaq uvaluniit baguette, mikhaani 1 insit ibyunia
1 ½ qallutik avguyaania Swiss Gruyère (himmahuqilugu taphuminga mozzarella piyumakpat)
Hiamagaatiqivigilugu Parmesan patauyaq tariuqllu papaklu mamaqhautigilugit



Tiliurutit:

Qattaqmi, ilaliutilugu 1 alluut angiyuq uqhuq kayuqtitlugu tuktu niqi. Ilaliutilugu nappa tamna imiraq niqimun puriqhiqlugulu (hanivaqlugu amiakua imiraq ainaknut akutaq). Niqi puriqtitlugu/aqiliqhiqlugu hannaiyaiitlitlutit ainait allami qattaqmi.

Ilaliutilugu 3 alluutit angiyut uqhuq allami qattaqmi akunniqhiutmi ingniqtunia ilaliutilugitlu ainait, ingulaqattainnaqlugu ainait aqilittiqlugit (mikhaani 15 – 20 minitsit). Uunaqtuhivalliqilugu qitiqpanut-ingniqtuyuuq, ilaliutilugu pata ingulaqattainnaqlugu ainait kayuqtitpaliqhiqlugit (mikhaani 15 minitsit). Ilaliutilugu aukhiriaq puuyukmutlu tariuq – una ikayuqniaqta ai ainait nipitqaliqtitni. Huli igalugu taphumunga 10 minitsit ainaitlu kayuqtitiaqtukhauyut. Ilaliutilugu garlic igalugulu taphumunga 1 minit ilavalliqnia.

Ainautiknut, ilaliutilugu nappaa tamna imiraq hanivaqhimayugaluaq kiliuqlugulu qayuqhihimani ataani haniranilu qattaup. Ingulaqlugu niqi tamattu hippakua imiraq. Ilaliutilugu bay nauhimayut tamnalu thyme niglaqhiraqlugulu. Ingnikhivalliqilugu huli niglaqhiraqlugu mikhaanut 30 minitsit. Navriraqivigilugu tariuq papaklu mamaqhautikhat.

Imiraq niglaqhivaliatitlugu, paliqhiqlugit puplakhiaq avikhimanit puplakhivikmi talvani 450° F mikhaanut 5 – 7 minitsit.

Niqhiurutigiyanga, qaluraqlugu immiraq atuni imiraqtutinut, qaliqlugu puplakhiaqmik naatlugulu angiyumik patauyaqmik. Iliphaqlugu puplakhivikmun patauya kayuqtiyakhilugu, uvaluniit niqhiuruti-gilaqat qattaqni, ilaliutilugu pup;akhiaq patauyaqllu qanganut puplakhivit qayaknaittumi qattaqmi mamarilugulu. Hanayai 5 – 6 niqhiurutit.



Tuniya taphuma:

Ella Estey
Iqaluit
Inuuhuktuq



Vietnamese Tuktu Pho

Ilakhaits:

Imiraq

Qattaq nigramayumik imalik
Tuktu haunia
1 angiyuq quqhurtuq ainak
1 angiyuq iluittuq ginger
5 cloves
5 star anise
3 cardamom takiyaqni
1/3 qallut coriander ilulit
1 cinnamon takiniq
1/4 qallut iqalukmun nanut
1 1/2 alluutik angiyuk kayuqtuq aukhiriaq
1 alluutinnuaq sriracha

Niqainnaq Mihumavik

Soya mihuraq
Worchestershire mihuraq
Garlic tamnalu ainak paniumayuq

Uqviuyaq

Igahimayuq udon takinit
Avguqhimani akunniqhiuqtut-qalahimani
tuktu niqainnaq
Qallapyakhimayut manniit
Avguqhimayut hungayavyaktut ainait
Cilantro

Tiliurutit:

Ahivaqlugu amiakua niqi tuktu haunianit. Ililugu uunakhiriqhimayumi puplakhivik talvani 425° F paliqhirianga tuktu haunia taphumunga 1/2 ikaraq.

Ililigit tamaita ilakhait (kihimiungittuq sriracha) qattaqmi imalikmi piqatigilugu hauniq. Puriqhiqlugu malruknut ikarak. Imaiyaqlugu kuvyauyalikmi kutittivik (kutittivik uvaluniit kuvyauyakittumi kinaulattivik) ahivariangi mikkait tippakhautit. Ililugu niglaqhviki mi malruknut ubluk ilavalliqluguluniit tipiqaliqhiqpaliaqnia.

Malruk ubluk kinguagut, puriqhiqlugu imirq imma ilalugulu mikhaani atahiq alluutinnuaq taphum- inga sriracha hukallagutikha. Ilaliulugit takunit (kitutliqak vermicelli rice takinit, kihimik piyumaniqhat udon takukhaunigut).

Ipualikmi alikataqlugu mihuraqhimayuq tuktu niqit qalatpallaqnaqit talvunga soya mihuraq, Worces- tershire mihuraq, garlic tamnalu ainak panirtuq.

Igavallaqnaqit manniit taphumunga 6 minitsit.

Kipluqlugit hungayavyaktut ainait (atuqlugu kihimik hungayavyaknia ilanga ainak).

Ahivaqlugit ikittut cilantro nauhimani (atungitlugu nakugingitkukni cilantro). Ililugit takinit uqviu- yaqmun, ilaliutlugulu nappa igavallaqhimaittuq mannik. Avguqhimayuq igavallaqhimaittuq tuktu niqi mikinaqlugit avguqni ililugulu 3 tikitlugu 4 avguqnit uvaluniit ilalugit qanganut.

Ilaliutlugit hungayavyaktut ainait tamnalu cilantro mamarilugulu.



Tuniya taphuma:

Martina Ningark
Kugaaruk
Inirniq

Ingulagaq-hiqanakhiaq MaktaaQ Tuktulu

Ilakhaits:

- 12" x 12" MaktaaQ, avguyaqhimayuq
- 2 qallutik haviquyaaq, igahimayuq
- 1 qallut nutat mushrooms
- 1 angiyuq ainak
- 2 qallutik qiqumayuq Asian ilakhat nauhimayut
- ½ alluutinnuaq tariuq
- ½ alluutinnuaq papak
- ½ alluutinnuaq mamaqhaut tariuq
- Garlic paniumayuq
- 1 alluutinnuaq aukhiriaq
- 2 alluutik angiyuk soya mihuraq, uvaluniit aktilanga mamaqhautikhaq
- Itimakmun atugauvaktut muqpauyaaq
- 2 alluutik angiyuk uqhuq (Crisco)
- 3 alluutit angiyut paya (tariungittuq)
- 2 paut tuktulu, avguyaqhimayuq (aturumakpat)

Tiliurutit:

Uunnakhiqlugu 2 alluutik angiyuk uqhuq tamnalugu 3 alluutit angiyut paya. Ilaliutilugu ainak tapkuatlu mushrooms ainak qaumakhiqlugu (hikuliaqpallakniq). Ilaliutilugu maktaaQ, tuktulu niq (aturumakpat), tariuq, papak, mamaqhaut tariuq, garlic paniumayuq, aukhiriaq, ingulaqlugulu. Nakviraqvigilugu muqpauyaaq ingulaqlugulu.

Ilaliutilugu igahimayuq haviquyaaq qiqumayutlu nauhimayut, tamnalugu ilaliutilugu soya mihuraq.

Matulugu taphumunga 10 – 15 minisit. Hanivaqlugu niglaqhiqlugu niqhiurutigilugu.

Niqhiuqtai 8.

Tuhaqhit: Piqangitnama tuktulu niqanik tatyaa, kihimik mamaqpiartuq piqatigiplugu tuktulu niq.





Tariumin Niqit



Carly Angohiatok
Ikaluktutiak
Inuuhuktuq – Akimayuq



Tuniya taphuma:

Michael Jancke
Ikaluktutiak
Inirniq

Nanuhiqhugu Hiqanakhiaq Iqalukpik

Ilakhait:

Iqaluk

1 nutaq iqalukpik tiahimaniaq
Ainak paniumayuq
Garlic paniumayuq
Tariuq
Lemon juusi
Qituttuliugakhaq akutaq
Immaq
Igatyut uqhuq uvaluniit uqhukhaq

Ilaurutit

2 alluutik angiyukrelish
4 alluutit angiyut mayonnaise
1 alluutinnuaq lemon juusi

Tiliurutit:

Qiphalaklugu lemon juusi qanganut iqalukpik allaqtiqlugulu qayaqilugu qanga igluktut iqaluk. Navvirilugu tariuq qanganut iqaluk tiahimayuq.

Qiphallakvigilugu mikiyumik ainak paniumayuq tamnalug garlic paniumayuq.

Aviklugu tiahimayuq atauttimun niqjihat aviknit.

Ilaliutilugu qituttuliugakhaq akuhimayuq puuqmun, Ulittiaqlugu iqaluk puuqmi qaliqlugulu aviknit iqaluk ayyikkiktumik. Hunniqanagu taphumunga 5 – 10 minitsit. Uunnakhiaqlugu uqhuq uvaluniit uqhukhaq havigiktumi ipualikmi akunniqhiutmi uunaqnia, mikhaani ½ insit ilutunilik.

Qaliqlugu iqaluk ayyikkiktumik iluanut qituttuliugakhaq akuhimayuq (huniuamaitluni, tamna qituttuliugakhaq akuhimayuq kinipayaqniaq) qanga iqaluup paniumaliqunqhiqlugu.

Akutlugu 1 ½ qallutik immaq taphumunga 2 qallutik qituttuliugakhaq akutaq. Mihuraqlugu iqaluk iluanut qituttuliugakhaq akuhimayuq qaliqlugit avatik tamangnik iqaluk ayyikkiktumik.

Ililugu iqaluk uqhuqmun uvaluniit uqhukhaq tamna uunnakpagiqhimayuq akunniqhiutmi uunaqnia igalugu iqaluk tamaknik igluktut qayuqtiyakhiaqlugik. Numikfitlugu igalugu taimaa igluvalu.

Akutlugu tamaita qaliqtutit ilakhait. Ilaliutilugu qaliqtut qanganut iqaluk igataqat mamarilugulu.



Tuniya taphuma:

Ivy Kavanna
Ikaluktutiak
Inirniq

Ukiurtaqtumi Iqalukpik imiqiugaq

Ilakhaits:

- 1 havigalik corn
- 4 atiitat, qangiyaqhimayut avguyaqhimayutlu
- 1 qallut atuni carrots tamnalu celery, avguyaqhimayut
- 1 ainak, avguqhimayua
- 1 iglua fiahimayua Ukiurtaqtumi iqalukpik, avguyaqhimayua
- 1 havigalik mushroom imiraq
- 1 havigalik ituk
- Triua papaklu
- 4 qallutit immaq

Tiliurutit:

Qayuqtitlugit ainak, carrots, tamnalu celery qattaqmi.

Ilaiutilugu imaq, mushroom imiraq, tamnalu havigalik ituk puriqhiqlugulu.

Ilaiutilugu patiitat, corn tamnalu iqalukpik.

Igalugu patiitat aqiliqhiqlugit.





Tuniya taphuma:

Salome Avva
Iqaluit
Inirniq

Iqalukpi Wellington

Ilakhait:

Malruk tiahimanik iqalukpi
1 Pillsbury croissant puplakhiaq, avikhimayuq malruknut tamaitalu avikni katihimayut umigianga

Spinach Ilulliatut

2 alluutik angiyuk paya
½ ainak avguqhimayuq mikkataqnut avguqni
2 nauhimani garlic, naniktihimayuq
3 tikitlugu 5 kikariktut qiqumayut spinach, aukhiqlugu imaiyattiaqlugulu imavaluinit,
hivvuqlugu piyaqaqat
Tariuq papaklu mamaqhautikhat

1/8 qallut punniit hiqumakut
4 oz aqittuq patauyaq
¼ qallut Parmesan patauyaq
1 alluutinnuaq tarragon
1 mannik uaqnia

Tiliurutit:

Ililugu paya, ainak, tamnalug garlic hiqanakhitmi ipualikmi igalugulu mikhaanut 3 tikitlugu 5 minitsit.
Ilaliutilugu spinach, tariuq papaklu.

Ilaliutilugu punniq hiqumakut, patauyat, tamnalug tarragon pipkaqlugit tamaita patauyat
auktuqhiqlugit. Hanivaqlugu.

Ivqititqania

Ililugu atahiq tiahimaniq iqalukpi ilanganut punnikhaq. Ililugu nappa spinach qanganut iqalukpi.
Umiklugupunnikhaq avataanut iqalukpi tamnalug spinach akuhimayuq. Ililugu tamna iniqhimayuq
punnikhaq puuqhimayuq – spinach ataani tamnalug iqalukpi qangani – puplakhivikmi haatumu
nanugitigilugitlu mannik uaqnia akutaqmun. Kilaktitaqlugu akutaq imaatut X-nik taimaillutqiktaqlugu
aipaanut tiahimayumun.

Igalugu uunnakhiaqpagiqhimayumi puplakhivik talvani 375° F mikhaanut 20 – 25 minitsit.

Ilihimalugu mikhaanut 10 minitsit niqhiurutiginiahaqlugu.



Tuniya taphuma:

Raigelee Alorut
Iqaluit
Inirniq

Puplakhiaq Ilulliqhimayuq Ukiurtaqtumi Iqalukpik

Ilakhaits:

Angiyuq Ukiurtaqtumi Iqalukpik
2 alluutik angiyuk pata
Akunniqhiurtuq ainak, sliced
7 mushrooms, avikhimayut
150 grams puplaxhiannuit, garlic tamnalu herb
1 qallut puriqhimayuq immaq
2 alutinnuaq parsley
Tariuq papaklu mamaqhautikhaq
Lemon, avguqhimayuq
1 qallut immaq
½ qallut garlic pata, avguqhimayuq
Puplahivikmi igahimayut patiitat
Atautimittut asparagus
Niqitut/tartar nanut/mayonnaise

Tiliurutit:

Halumaqtiqlugu iqaluk ilraviqlugulu.

Akunniqhiutmi ipualikmi, auktuqhimayuq pata hiqanakhiakhatlu ainak tapkuatlu mushrooms. Hani-vaqlugu.

Puriqhiqlugu 1 qallut immaq kuvilugulu angiyumun uqviuyaqmun. Ilaliutilugu igahimayut ainait tamnalu mushrooms piqatigilugit puqhimayut punninnuit tamnalu parsley, akutlugitlu katitlugit. Ilaliutilugit tariuq papaklu.

Ihuaqhilugu puplakhivik talvunga 350° F. Igalugit puplakhivikmi patiitat puriqtitlugitlu tapkuat asparagus qallattiqlugit.

Ililugu ilulliqatut akuhimayuq iluqaqnianut iqaluk miqhuqlugulu angmania mitqutmun ivalumutlu, hukatpallaqragu.

Angiyumi igatyut puplakhivikmi igatyut, ililugit avguqhimayut lemon qanganut iqaluk ilaliutilugitlu avguqhimayut garlic pata ataanut iqaluk. Ilaliutilugu 1 qallut immaq igavikmun ipualikmun. Matulugu tamna igavik ipualik havikpaluktumun imuyaqmun igalugulu taphumunga 1 ikaraq. Qangiqaq ½ ikaraq igania, nanuktiqlugu iqaluk taphumunga immaq tamnalu garlic pata. Taimailiuphaqlugu qangiqaq 15 minitsit.

Niqhiurutigilugu niqitutmun, tartar nanugut uvaluniit mayonnaise, puplakhivikmi igalugit patiitat tamnalu asparagus.



Tuniya taphuma:

Carly Angohiatok
Ikaluktutiak
Inuuhuktuq

Ukiurtaqtumi Iqalukpik Sushi

Ilakhaits:

Sushi nori
1 qallut sushi haviqyaaq
1 alluutinnuaq sushi vinegar
½ qallut immaq

Sushi

Ukiurtaqtumi iqalukpik
Avocado avguqhimayut
Carrots, hannaqhugit avguqhimayut
Cucumber, hannaqhugit avguqhimayut
Celery, hannaqhugit avguqhimayut
Cream patauyaaq
Red papak, hannaqhugit avguqhimayut

Mihuraaq

Spicy light mayonnaise (with sriracha); soya sauce; wasabi.

Tiliurutit:

Ilgikfitlugit ½ qallut immaq, 1 qallut haviqyaaq, tamnalu 1 alluutinnuaq vinegar. Matulugu igalugulu haviqyaaq.

Imulugu haattuuq imuyaaq haviqyaaq talvunga sushi nori, ilaliutilugulu Ukiurtaqtumi iqalukpik, avocado ahiilu ilakhait.

Imulugu avguqlugulu mamarilugulu Ukiurtaqtuuq iqalukpik sushi.

Atuqlugu soya mihuraaq tamnalu/uvaluniit wasabi tamnalu uunartuuq mayonnaise nakuugiyaqnik.



Tuniya taphuma:

Ella Finkelstein
Iqaluit
Inirniq

Ukiurtaqtumi Iqalukpik Iqaluk Kiiligat piqartut Paunngait Mihuraq

Ilakhaits:

Iqalukpik Iqaluk Kiiliugat

¼ qallut mikiyuq qakurtuq ainak, avguyaqhimayuq

2 qallutik igahimayuq Ukiurtaqtumi iqalukpik

2 manniik

¼ qallut punniq avguyaqnit

¼ alluutinnuq atuni tariuq papaklu, paprika, paniumayuq parsley, garlic paniumayuq
(chili paniqivaluit atulaq)

Paunngaqtat Mihuraq

½ qallut paunngaqtat nundalikni

Kutuktitnia lemon

Tariuq papaklu

⅓ qallut immaq

Tiliurutit:

Ilaliutilugu igahimayuq iqalukpik, mannit, puplakhiaq avguyaqnit, ainait, hannaiyaqhimayuqlu ma-
maqhautit iluanut uqviuyaqmun.

AKutlugu ilaliutinit.

Hanalugit nanikthimayut ilauni ¼ qallut uukturaut qallut iluliuqlugit.

Uunnakhiqlugu ipualik mikiyumik uqhuliqlugu qitiqpani uunaqnia ilaliutilugitlu naniktitat uunaqtumun
ipualikmun.

Hiqanakhiqlugit nanniktitat qayuqtiyakhiaqlugit avatik tamaknik, mikhaani 3 – 4 minitsit atuni iglua.

Paunngaq Mihuraq

Pipkalugit paunngat, immaq, kutuktitnia lemon juusi mikkaqlu tariuq papaklu puriqhiqlugu qattaqmi.

Pipkaqlugu immaq mikhigiaqnia mihuraqlu kiniqititnia. Pituaqat mihuraq kiniqititnia, niqhiurutigilugu
hanirani iqaluk kiiliugat.



Tuniya taphuma:

Ellen Ittunga
Taloyoak
Inirniq



Ukiurtqatumi Iqalukpik piqartuq Dill Tumiitatlu

Ilakhaits:

Tialugu Ukiurtaqtumi iqalukpik avguqlugit nablurnik
1 mikiyuq ainak
2 – 3 celery takinit, avguyaqhimayut
½ aupayartuq, hungayavyaktuq, auraisi papait
1 alluut angiyuq pata
Olive uqhuq
1 talvunga 2 cloves nanikthimayuaq garlic
Tariuq papaklu
Dill takiyuq
Paniumayuq basil
1 havigalik tumiitaaq

Tiliurutit:

Unnakpapiqlugu puplakhivik talvunga 400° F.

Allaqtiaqlugu olive uqhuq tapkununga iqaluit navguat iluligitlu ihauqhaqlugit ipualikmun.

Mamaqhauhiqlugu tapkununga tariuq, papak, dill takiyuq tamnalu paniumayuq basil.

Kinnittiaqlugit ainait patalikmi tamnalu olive uqhuq qaumaliqhiqlugit. Ilaliutilugu nanikthimayuaq garlic, celery, tamnalu papait. Kinnittiaqlugu mikhaanut 3 minitsit, kuvilugulu qanganut iqaluk. Ilaliutilugu havigalikmin tumiitat, ilautitlugu juusi. Igalugu puplakhivikmi mikhaanut 25 minitsit.

* Atuqat qiqumayumik iqaluk igalaqtat igakhatqiyaulugu.

Una niqhiurut nakuukmiyuq kapihilikmun ihuuraqyukmutlu. Pilaqmiyattauq ipualikmi hiqanakhiaqnia amiyauqlugu ilinahaqlugu igavikmun puplakhivikmi.



Tuniya taphuma:

Parniga Akeeagok
Iqaluit
Inirniq



Arctic Char Tartare

Ilakhaits:

1 qallut aumayuq iqalukpik, avguyaqhimayuq
2 hungayavyaktut ainait, avguqhimayut
1 alluut angiyuq capers (aturumakpat)
2 alluutik angiyuk soya mihuraq
1 nauhimania garlic (aturumakpat)
1 alluut angiyuq uqhuq
1 aluutinnuaq lime juusi
1 mango, avguyaqhimayuq (aturumakpat)
1 avocado, avguyaqhimayuq
Mikkaqmik tariuq

Pinniaqhaut

Qunguli (Arctic sorrel) katitiahimayuq nunaptingnit, (aturumakpat pinniaqhaut)
Paungaaq (berries) katitiahimayuq nunaptingnit, (aturumakpat pinniaqhaut)

Tiliurutit:

Katitlugit iqalukpik tapkununga hungayavyaktut ainait, capers, oil, soya mihuraq tamnaluk garlic, akutlugit.

Aulanagu taphumunga 30 minitsit.

Mikiyumi uqviuyaqmi, akutlugi avocado taphumunga lime juusi tamnaluk tariuq hanivaqlugulu.

Mikiyumi kikariktuaq uqviuyaaq (ramekin) imiraqtutmi, natlugu ataa iqalukpikmik akuhimayuq qalliqlugulu taphumunga

avocado akuhimayuq qalliqlugulu taphumunga mango. Numiklugu ramekin igluanut akkiutaqmi ahivaqlugu tamna ramekin. Pinniaqhaqlugu ilaunut qunguli (Arctic sorrel) tapkuatlu paungaaq (berries).

Pivikha mamaiyanga.





Tuniya taphuma:

Jennifer Lindell
Iqaluit
Inirniq



Ukiurtaqtumi Paungaaq Unnaktaq Ipualik Amiraiqviuyuq Iqalukpik

Ilakhaits:

Paungaaq (Kaplat) Mikhigiaqnia

2 aluutik angiyuk aukhiriaq
3 alluutit angiyut balsamic vinegar
½ qallut paungaaq

Ukiurtaqtumi Iqalukpik

4 Ukiurtaqtumi iqalukpit tiahimayut
2 garlic nunarait
Mikkaqmik tariuq papaklu
2+ alluutit angiyut paya
Olive uqhuq

Qalliatut

Aqpiit (cloudberry)
Paungaaq
Avguqhimayut hungayavyaktuq ainak
1 sliced radish
Qunguliit hiirnaqtut nunarait (mountain sorrel)

Tiliurutit:

Ipualikmi akunniqhiutmi uunaqnia, ilaliutilugu paungaaq kayumittumik puriqhiqpalialugu. Ilaliutilugu aukhiriaq niglaqhiqlugu taphumunga 5 – 10 minitsit, ingulakariaqpaklugu. Niglalitainaat, imaiyaqlugu kuvyayakittumi kutitivikmi. Ilaliutilugu balsamic vinegar. Ingulaqlugu hanivaqlugulu.

Akunniqhiutmi-aktilanga hiqanakhit ipualikmi, uunakhiqlugu akunniqhiutmi. Ipualik uunakhiqlugu mikiyumun olive uqhuq ilaliutilugu paya uqhuq unnakpat paya ikualattailitkha. Paya auktuqat ilaliutilugu iqalukpik ipualikmun. Ilaliutilugu avguyaqhimayut garlic nunarait, tariuq papaklu.

Tamna iqalukpik igatitlugu, nanukvigilugu paya qanganut iqalukpik iqalukpik qayuqtiyakhiaqlugu qanga.

Allirauyiranga niqiliugaq, ilaliutilugu tamna paungaaq balsamic mikhigiaqnia allirauyamun ilaliutilugulu iqalukpik. Pinniqhaqlugu iqalukpik tapkununga hungayavyaktut ainait, radish, aqpiit, paungaaq tamnalu qunguliit naviraqvigilugulu ilainiq mikhigiarutit.

Asparagus nakuqpiartuq haniraqhiut niqikhaq

Uunakhiqlugit asparagus payalikmik, tariuq, papak tamnalu lemon.

Mamarilugu.



Tuniya taphuma:

**Allysha Tologanak
Kangiqhiniq
Inirniq**

Ukiurtaqtumi Iqalukpik Tamuakhaq qangani Focaccia Punniq piqaqhuni Haniraqhiut Patiita Sipsit

Ilakhait:

1 – 2 qallutik igahimayuq uvaluniit amiakuq Ukiurtaqtumi iqalukpik
Mayonnaise (Nakuugiyaqnut)
Tariuq papaku
Piyahat cilantro
Focaccia punniq
Patiitat mamaqhautligit (paprika, garlic paniumayuq, tariuq papaku)
Olive uqhuq

Tiliurutit:

Hannaiyaqlugu Focaccia punniq uvaluniit atuqlugu punniq piyumayat.

Mikiyumi uqviyaaqmi avugiktitlugit avguyaqhimayuq iqalukpik, mayonnaise, mamaqhaut tamnalu cilantro.

Avguqlugit patiitat hanaqlugit, kuviraqvigilugu taphuminga olive uqhuq mamaqhautlu. Ilaliutilugu puplakhivikmi haattumi igalugulu puplakhivikmi 15 minitsit.

Hannaiyaqlugu tamuakhaq mamarilugulu piqaqtitlugu patiitat sipsinik.



Tuniya taphuma:

April Taqtu
Ikpiarjuk
Inirniq

Maktaaᑕ Imiqiugaᑕ

Ilakhaits:

2 havigalik cream of mushroom imirakhaq
4 amiiyaqhimayut patiitat, avguqhimayut
Nappaa puuq mikiyut carrots, avguqhimayut
5 celery takinit, avguqhimayut
1 havigalik corn ahivaqtiginit
1 allut Minute Haviqyaaq
3 qallutit tamuanginialgit-aktilat maktaaᑕ
Puuyyukmun tariuq papaklu
Mikkaᑕ Montreal niqᑕ mamaqhaut
1 puuq tariqumiutat niqᑕ akuplirit
3 qallutit immaq
2 qallutik ituk

Tiliurutit:

Angiyumi qattaqmi, uunakhiqlugit havigalit mushroom imirakhaq tapkuatlu immaq ituklu. Ilaliutilugit nauhimayut, kihimiungittuq patiitat. Ilaliutilugit tariuqmi niqᑕ akuplirit. Kingulliqmik ilaliutilugu patiitat tamnaluk maktaaᑕ tapkualuttuq haviqyaaq mamaqhautitlu.

Matulugu niglaqhiqlugu mikhaanut 30 minitsit, ingulaqattaqlugu.

Niqhiurutigilugu ingniqviup qangani muqpauyiugaᑕ uvaluniit uqhuqmun hiqanakhiaᑕ muqpauyiugaᑕ.

Ilagiyama mamariqiaqta una!



Tuniya taphuma:

Martha Lawlor
Iqaluit
Inirniq

Hiqanakhiaq Maktaaqa

Ilakhaits:

1 aut maktaaqa
3 nunarai garlic
3 mushrooms
1 angiyuq ainak
3 alluutit angiyut soya mihuraq
3 alluutit angiyut Worcestershire mihuraq
 $\frac{1}{3}$ qallut kayurtuq aukhiriaq

Tiliurutit:

Hiqanakhiaq maktaaqa tamnalu garlic, talvanga ilaliutilugu mushrooms kayuqhittiqlugit.

Ilaliutilugit ainait hiqanakhiaqlugitlu taphumunga 3 minitsit.

Ilaliutilugu soya mihuraq, Worcestershire mihuraq tamnalu kayurtuq aukhiriaq akuttiarilugit.

Allirauyaqmuklugu, ilaliutilugitlu pinniqhautit.





Tuniya taphuma:

**Joel Fortier
Iqaluit
Inirniq**

Shrimp tamnalu Kanguq Muqpauyiqhimayut

Ilakhaits:

1 paut avguyaqhimayuaq kanguq
1 alluutinnuaq tariuaq
1 alluut angiyuaq mirin
1 qallut Baffin Bay shrimp
1 aluutinnuaq aukhiriaq
1 alluut angiyuaq garlic, nannikihimayuaq
1 qallut mushrooms, avguqhimayuaq
2 alluutinnuaq soy mihuraq
2 alluutinnuaq ginger, nannikihimayuaq
Wonton imuyat
Shrimp roe
Hungayavyaktut ainait, avguyaqni mikkaqnik

Tiliurutit:

Hanayanga kiviutikhaq, akutlugit tamaita akuttiaqlugit: avguyaqhimayuaq kanguq, shrimp, mushrooms, tariuaq, aukhiriaq, mirin, soy mihuraq, garlic tamnalu ginger.

Ililugu mikiyuqaktiiaq kivviutikhaq (mikhaanu 1 alluut angiyuaq) kinipayaqtumi wonton imuyaaq. Qaliqlugu taphuminga shrimp roe tamnalu hungayavyaktuaq ainak. Avataanut kivviutukhaq immulugu muqannuanguqlugu. Taimailuqlugit nunguttiqlugu kivviutikhaq.

Puriqhiqlugu immaq atuqlugu puriqhiqvik ilulliqvikhaq, uunakhiqlugit puyuanut muqannuallugut mikhaanut 8 minitsit atuni.

Mamarilugu nakuginiapat mihuraqvik tamnatut hiiqnayartuaq soy mihuraq.



Mamaqtuvaluit

Presley Taylor
Ikaluktutiak
Innirniq – Akimayuq



Tuniya taphuma:

Presley Taylor
Ikaluktutiak
Inirniq



Macarons

Ilakhait:

Paste

190 grams almond muqpauyaq
205 grams paniumayuq aukhiriaq
72 grams kangut manni qakuqnit, igluaq uunaqiani (mikhaani 1.5 kangut manniit qakuqnit)
Gel niqit taqhaliruta (aturumakpat)

Auhiriaq Syrup tamnalu Italian Meringue

190 grams hiqumariktuq aukhiriaq
60 ml immaq
72 grams kangut manniit qakuqnit, igluaq uunaqiani (mikhaani 1.5 kangut manniit qakuqnit)

Kivviutikhaq

Aqpik yaa (uvaluniit apricot yaa pikpat aqpik yaa piitpat)
Cream patauyaq qaliqtut

Tiliurutit:

1. Qalliqlugu puplakhivik haattut taphuminga parchment allilayuq uvaluniit silicone tunngavik.
2. Uqumaitilaqlugit tamaita ilakhait: almond muqpauyaq, paniumayuq aukhiriaq, aukhiriaq, tapkuatlu manniit qakuqnit.
3. Aviklugu manniit qakuqnit malruknut uqviuyak.
4. Naviraqlugu almond muqpauyaq iluanut angiyuq uqviuyaq, navviraqmilugu paniumayuq aukhiriaq ingulaqlugulu akuplirittiaqhiqlugu. Igitlugit angiyaqnit almond katiqhuqnit!
5. Ialliutilugu nappa manniit qakuqnit (72 grams) ilaunut paniumayuq akutaq atuqlugu ulapalik/silicone ingulaut akutaliuqlugu kinipayartuq. Uumani tukliriknia niqit taqhaliurut ilaliutilaq. Matulugu qipliqtumun hanivaqlugulu.
6. Mikiyumi ipualinnuaqmi, ilaliutilugit aukhiriaq immaqlu – ingulaqtailugu. Atuqlugu aukhriaqmun uunaqia naunaiaut, pipkaqlugu nipitqarnaqtuq talvunga 112° C akunnihiutmi-puqtuyumi uunaqia.
7. Pitaqat nipitqarnaqtuq tikitnia 112° C, akutlugu hippakuq manniit qakuqnit napayumi akuttivikmi, illirilugu akuttityut attatagakhaq. Huli uunakhiqlugu aukhiriaq nipitqarnaqtuq tikittiqlugu 118° C (Aqilinia-muqpanguania).

8. Ahivaqlugu nipitqarnaqtuq uunaqniqmin akuttivikmun akuniqhiut-puqtuniqhaq kayumiknia, kuvilugu nipitqarnaqtuq ilaunut meringue huniangitlugu kayumittumik ingutaqtitnia, hanirainut uqviuyaq, akutyutanungittuq ataqaqhimayumun.
9. Huli akutlugu tamna meringue igluap uunaqniatut ilittiqlugu napalugaqhiqliqlugu qjplariktuqaliqluni naparutanik.
10. Atuqlugu ulapalik akutit, imuyaqlugu meringue ilaunut almond akutaq pipkaqluguakutaq akuttiaqnia kuviraqtut. Qangattarukni akutyutit, akutat piyukhaq mikhaani 30 tikliknitnuit katagiangi aluutmin!
11. Ililugu akutaq huplulikmun ppuq illirihimayuq kaivyariktumik kuviraqvia.
12. Huplukuqlugu macarons hannaiyaqhimayaqnut puplakhivik haattuu. Pitaqata tamaita macarons huplukuqtitpata, ililugu puplakhivik ikpatauyumun pingahuirtaqlugu puviqtihimahui-akhait. Aulanagu igluap uunaqniani paniqhiqlugit qaliqhiqlugit puplakhivikmi igaliahaqlugit (30 minitsit).
13. Amiraliqtaqat, puplakhivikmi igalugu uunnakpagiqhimayumi talvani 320° F taphumunga 12 minitsit. Matuiqlugu puplakhivik malruiqlugu igatitlugit.
14. Aulanagit macarons niglaqhittiarangi ahivaqtiqnihaqlugit puplakhivikmin alilayumin.
15. Kiviuhiaqlugit taphumunga cream patauyaq qaliqtut tamnaluu aqpiq yaa (uvaluniit yaa piyumayat; apricot yaa piyumaniqhaq). Ilihimalugit niglaqhivikmi 4 – 24 ikarat mamarilugitlu!





Tuniya taphuma:

Miki-Jaq
Iqaluit
Inulrammiq



Pingahugiyauyuq
Qikiqtaaluk
Inulrammiq

Kaplait Tarts

Ilakhait:

12 Tenderflake mikatat tart puukhait
4 qallutit paungaq (kaplait)
¾ qallut aukhiriaq
3 alluutit angiyut cornstarch
1 qallut immaq

Tiliurutit:

Maliklugit tiliurutit puuriyani puplakhivikmi igayangit puukhat.

Akutlugu aukhiriaq, cornstarch immaqlu qattaqmi.

Igalugu ingulaqlugulu akunnihiutmi uunaqnia mikhaanut 10 minisit qamitlugulu ingniqvik.

Kivilugu paungaq (kaplait) qattaqmun ingulaqlugulu.

Kuvilugu puukhaitnut.

Mamarinarianiktut.



Tuniya taphuma:

Elaina Cooper
Iqaluit
Inirniq

Mittiq Mannik Sponge Kaikhaq Imuyaaq piqartuq Paungak tamnalu Whipped Cream

Ilakhait:

4 mitqit manniit
½ qallut hiqumariktuq aukhiriaq
½ alluutinnuaq vanilla
½ qallut muqpauyainnaq
¼ qallut paungak
Whipped cream
Qaaliqtut aukhiriaq hanatyutikhaq

Tiliurutit:

Uunnakpagiqlugu puplakhivik talvunga 350° F. Uqhuqtiqlugu 9" x 13" haattuaq puplakhit payamun illirilugulu parchment allilayuaq. Ahivaqlugit manniit qitirai qakuqnanit. Angiyumi uqviuyami ingulaqlugu mannik qakuqni alruyaqtuqtumun ingulaut aqittunik napauyungaliqhiqlugu qanga hanivaqlugulu.

Mikiyumi uqviuyami akutlugit manniit qitirait, aukhiriaq tamnalu vanilla alruyaqtuqtumun ingulaut piquttaliqhiqlugit kingunngagut ingulagaq. Imuqlugit manniit qitirait qakuqnanut mihuraqlugitlu muqpauyayamun ilagiktittangit. Kuvilugu puplakhivikmun hattumun igalugitlu puplakhivikmi taphumunga 15 minitsit uvaluniit kukkillit kapiyaq qitqanut halumayumik amulaliqhiqlugu.

Ahivaqlugit puplakhivikmin hattumin uliklugulu kailiugaq taphumunga parchment allilayuaq kinitlugulu allarutmun taphumunga 30 minitsit. Ahivaqlugu allarut tamnalu parchment allilayuaq qallirtuqlugulu qaliqtutmik aukhiriaq. Ililugu qalahimayuaq kiikhaq qanganut aukhiriaq, qaliriktitaq whipped cream kiikhamun ilaliutilugu paungak. Imulugu tamna kiikhaq atuqlugu allilayuaq ihuaqtiqigilugu. Imulugu kiikhaq allilayuaqmun niglaqhiqlugulu niglaqhiqikmi umikhimavia allilutilugu ihuaqhiyanga.

Qaliutilugu qaliqtut aukhiriaq, aviktuqlugu niqhiurutigilugulu.



Tuniya taphuma:

**Kaylee Aknavigak-
Kaiyogana
Ikaluktutiak
Inulrammiq**

Pavlova

Ilakhaits:

6 manniit qakuqnit igluaqmi uunaqnianut
1 ½ qallutit castor aukhiriaq (aukhiriaq akutnia akuttiaqlugu)
1 alluutinnuaq cream of tartar
2 alluutinnuk cornstarch
1½ + ½ alluutinnuaq vanilla extract
1 qallut whipping cream
1 alluut angiyuq hiqumariktuq aukhiriaq
Strawberries, kiwi, blueberries, sagla, lemon, cherries

Tiliurutit:

Uunnakpagaqlugu puplakhivik talvunga 350° F.

Atuqlugu napayuaq ingulaut, ingulaqlugit manniit qakuqnit aqittunik napaugaliqhiqlugu.

Ilaliutilugu nappaa castor aukhiriaq, akutlugu taphumunga 30 fikliqnituit.

laliutilugu hippakua aukhiriaq akutlugulu qirattaqhiqlugit puquyaqqinuit. Ilaliutilugu vanilla akutlugulu atauhiq minitsimun. Immuvigilugu cream of tartar tamnaluk cornstarch.

Ililugu meringue huplulikmun puukhaq. Huplutigu ililugit 3 fikitlugu 3 ½ insit hanimuktunit ilutunit talvunga parchment allilayuaq. Iluttuniliqlugu qitqa alluutmun inikhaliuqlugu cream.

Ililugu hiquyayaliurut qitqanut illiqpia puplakhivikmi aqilamiklu ingnikhilugu talvunga 200° F. Igalugu puplakhivikmi uumani uunaqnian taphumunga 90 minitsit (matuiqtailugu puplakhivik atuqitlugu una).

Pipkaqlugit pavlovas huniumaitni uunayqtumi puplakhivikmi 30 minitsit ahivaqniahaqlugit puplakhivikmin atqupiarikhai hilataa paniqnia naamaktumik.

Akutlugu kiniqtuq cream tamnaluk aukhiriaq. Kivviuhiqlugit meringues taphumunga cream pinniqhaqlugitlu avguqhimayunut paungat.

Hanaya 8 – 10 meringues.