

Èàìøà ñíàà ñ ìâùíùì ñíóñî

500 ã èàìøè ñíàà, 2 ñòàèàíà áóèùíà ààñè, 1 ìàèáíùèàý èóèíàèöà, 1 íááíèùøàý ìðèíàù, 2 ñòðó÷-èà ñèààèíáí ãððòà èðàñííáí è çàèáííáí öàáðà, 2 ñíèáíðà, 2 ñò. èíæèè ðàñðèðèòàèùííáí ìàñèà, 2-3 ñò. èíæèè íóèè, 2-3 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 2-3 ñòááèý çàèáííáí èóèà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ìèìòùé èðàñííúé è ÷-áðíúé ãððòò ì ãèóñó.

Èóè ì÷-èñðèòù è èçíàèù÷-èòù. Í÷-èùáííóð ìðèíàù àùíùòù è ãàðððàòù ãà èðóííé ðàðèá. Ñèààèèé ãððòò ì÷-èñðèòù ìò ñáíýí, ìíèíííóòù è ìáèè ãàðçàòù. Ìíèáíðù ìøíàðèòù èèýðèñ, ìèóíóòù á òíèíáíóð áíáó, ñíýòù ñ ìèð èíæèè, à ìýèìòù ìáèè ãàðçàòù. Ìááíðíáèáííúá ìáíùè àùèíæèòù á ñèíáíðíáó ñ ðàçíáððàòù ìàñèí, ìíáñíèèòù è, ìíáøèààý, ðóøèòù ãà ñðááíáí ìáíá 3-4 ìèíóòù. Çàðáí àñííàòù ìóèó, ðàçíáððàòù, ìæàðèòù àùá 2-3 ìèíóòù, áèèòù áóèùí, áíááàèòù ñíááúé ñíóñ è ìèíòùé ãððòò è, ãððèíàè÷-áñèè ìíáøèààý, ðóøèòù àùá 5-7 ìèíóò.

Èàìøó ñáàðèòù á áíèùøí èíè÷-áñòáá áíáù, ìðèèíóòù ãà áóðøèáá, áùñððí ìðííùòù òíèíáíé áíáíé è ðàçèíæèòù á áíèùøèá ìèàèù. Ñááððó èàìøó ìíèèòù ìáíùíùì ñíóñî è ìíààòù áèðáí è ñòíèó.

leit

Ýòà ñòàòùý ðàñííèíæáíà ãà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàý Ñííèèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòùè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=100>