

Èàìøà ñíàà ñ îâùíùì ñíóñî

500 ã èàìøè ñíàà, 2 ñòàèàíà áóèüííà ààñè, 1 ìàèáíüèàÿ èóéíàèöà, 1 íááíèüøàÿ ìðèíàü, 2 ñòðó÷-èà ñèààéíáí ãððà èðàñííáí è çàèáííáí öààðà, 2 ñíèáíðà, 2 ñò. èíæèè ðàñðèðèèèüííáí ìàñèà, 2-3 ñò. èíæèè íóèè, 2-3 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 2-3 ñòááèÿ çàèáííáí èóèà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ìíèòüé èðàñííüé è ÷áðíüé ãððàö ìí àèóñó.

Èóé ì÷-èñðèèü è èçíáèü÷-èòü. Í÷-èüáííóð ìðèíàü àùíùòü è íàðáðàòü íà èðóííé ðáðèá. Ñèààèèé ãððàö ì÷-èñðèèü ìò ñáíýí, ìíèíííóòü è ìáèéí íàðçàòü. Ìíèáíðü ìøíàðèòü èèÿðèñ, íèóíóòü á õíèíáíóð áíáó, ñíÿòü ñ íèò èíæèè, à ìÿéíòü ìáèéí íàðçàòü. Ìááíðíáèáííüá íáíüè àúéíæèòü á ñèíáíðíáó ñ ðàçíáðàòü ìàñèí, ìíáñíèèòü è, ìíáøèààÿ, ðóøèòü íà ñðááíáí íáíá 3-4 ìèíóòü. Çàðáí àñííàòü íóéó, ðàçíáðàòü, ìæàðèòü àùá 2-3 ìèíóòü, áèèòü áóèüíí, áíááàèòü ñíááüé ñíóñ è ìíèòüé ãððàö è, ìðèíáè÷-áñèè ìíáøèààÿ, ðóøèòü àùá 5-7 ìèíóòü.

Èàìøó ñáàðèòü á áíèüøí èíèè÷-áñòáá áíáü, ìðèííóòü íà áóðøèàá, áúñòðí ìðííùòü õíèíáíé áíáíé è ðàçéíæèòü á áíèüøèá ìèàèü. Ñááððó èàìøó ìíèèòü íáíüíùì ñíóñî è ìíáàòü áèðáí è ñòíèò.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíáíá íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

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