

Èàìøà ñíàà ñ îâùíúì ñíóñî

500 ã èàìøè ñíàà, 2 ñòàèàíà áóèüííà ààñè, 1 ìàèáíúèàÿ èóèíàèöà, 1 íááíèüøàÿ ìðèíàü, 2 ñòðó÷-èà ñèààèíáí ãððà èðàñííáí è çàèáííáí öààðà, 2 ñíèáíðà, 2 ñò. èíæèè ðàñðèðèàèüííáí ìàñèà, 2-3 ñò. èíæèè íóèè, 2-3 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 2-3 ñòááèÿ çàèáííáí èóèà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè, ìíèòúé èðàñííúé è ÷-áðíúé ãððàö ìí àèóñó.

Èóè ì÷-èñðèèü è èçíàèü÷-èòü. Í÷-èüáííóð ìðèíàü àùíúòü è íàðáðàòü íà èðóííé ðáðèá. Ñèààèèé ãððàö ì÷-èñðèèü ìò ñáíýí, ìíèíííóòü è ìáèè íàðçàòü. Ìíèáíðü ìøíàðèòü èèÿðèñ, íèóíóòü á õíèíáíóð áíáó, ñíÿòü ñ íèð èíæèè, à ìÿèíòü ìáèè íàðçàòü. Ìááíðíáèáííúá íáíúè àúèíæèòü á ñèíáíðíáó ñ ðàçíáðàòü ìàñèí, ìíáñíèèòü è, ìíáøèààÿ, ðóøèòü íà ñðááíáí íáíá 3-4 ìèíóòü. Çàðáí àñúíàòü íóèó, ðàçíáðàòü, ìæàðèòü àùá 2-3 ìèíóòü, áèèòü áóèíí, áíáààèòü ñíááúé ñíóñ è ìíèíòúé ãððàö è, ìáðèíàè÷-áñèè ìíáøèààÿ, ðóøèòü àùá 5-7 ìèíóòü.

Èàìøó ñáàðèòü á áíèüøíí èíèè÷-àñòáá áíáü, ìðèèíóòü íà áóðøèàá, áúñððí ìðííúòü õíèíáíé áíáíé è ðàçèíæèòü á áíèüøèá ìèàèü. Ñááððó èàìøó ìíèèòü ìáíúíúì ñíóñî è ìíáàòü áèðáí è ñòíèó.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

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