

Ḑeñ äëÿ ñóøe ñ èèííííí òéñónñ

2 ñòàèàíà èḑóáéíáí ḑeñà, 2 ñòàèàíà áíáú. Äëÿ ñóøe-òéñónà: 3 ñò. èíæèè ḑeñíáíáí èèè ñòíéíáíáí óéñónà, 2 ñò. èíæèè èèíííííáí ñíèà, 2 ñò. èíæèè ñàòàḑà, 1 ÷. èíæèà ñíèè.

Òuàòäëüí íḑííúòúé ḑeñ íòèèíóòú íà äóḑøèää è òíḑíøí íáñóøeòú â òá÷áíèá 40-60 íèíóò. Çàòáí ḑeñ íáḑáéíæèòú â èañòḑḑèḑ, çàèèòú òíéíáíé áíáíé, çàèḑúòú èḑúøéíé è áíááñòè íà ñḑááíáí íáíá áí èèíáíéÿ. Íḑòñ óááèè÷èòú íáííú íà 1 íèíóò, à çàòáí óíáíúøeòú íèàíÿ è áàḑèòú ḑeñ íà ñèàáíí íáíá áúá 15 íèíóò. Íñèá ÿòíáí ñíÿòú èañòḑḑèḑ ñ íèèòú è, íà íòèḑúááÿ èḑúøéó, áàòú ḑeñó íáñòíÿòúñÿ â òá÷áíèá 15 íèíóò.

Íḑèáíòíáèòú ñóøe-òéñón: óéñón ñíááèíèòú ñ èèííííí ñíèñ, áíáááèòú ñàòàḑ è ñíèü, òíḑíøí íáḑáíáøàòú, áíááñòè áí èèíáíéÿ è áàḑèòú íà ñèàáíí íáíá, íèà ñàòàḑ ííèíñòúḑ íá ḑáñòáíḑèòñÿ.

Áíòíáúé ḑeñ íáḑáéíæèòú â øèḑíéóḑ íñóáó, ḑááííáḑíí ííèèòú ñóøe-òéñónñ è áíéííáḑáçíúè áàèæáíéÿíè íáḑáíáøàòú ñ íííúḑḑ áèàæíé ááḑááÿííé èííàòí÷èè, íáíàòèááÿ áèḑáí áááḑíí èèè íḑíñòí ḑóéíé, ÷òíáú ḑeñ áúñòḑáá íñòúè. Èñíèüçíáàòú, èíááà ḑeñ íñòúíáò áí èííáòíé òáííáḑàòóḑú.

leit

Ýòà ñòàòúÿ ḑáñííéíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Bíííéÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòúè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=106>