

## Èíàðè-ñóøè ñ èóíæóóðñ è èíáèð,ì

2 ñòàèàíà ààðáííáí ðèñà àèÿ ñóøè, 5 áðèèáóíà àáóðààáÿ, 1/2 ñòàèàíà áóéüíà ààñè, 2 ñò. èíæèè ñàðàðà, 3—4 ñò. èíæèè ñàéÿ, 3 ñò. èíæèè ñíááííáí ñíóñà, 1/2 ñò. èíæèè ñáàðèííáí èóíæóóðà, 1 -2 ñò. èíæèè èçíáèü÷áíííáí ñóááñó èèè ðíçííáííà ìàðèíááíííáí èíáèðÿ.

Àáóðààáÿ ñíóñòèòü ìà 1 ìèíóò ã èèÿüòò ãíáó, ÷òíáü èçááàèòüñÿ ìò èèøíáí æèðà, áúíóòü, ìðííèíóòü áóíàæíé ñàèòáðèé, ðàçðáçàòü ìííèàì ì øèðèíá, ìíèà áðèèáòü àüà òáíèüá, è ðàñèðúòü èò á àèáá èííáððèè. Á øèðíéòò ñèíáíðíáò áèèòü áóéüí ààñè, áíááàèòü ñàðàð, ñàéÿ è ñíááúé ñíóñ, ìáðáíáøàòü è ìáðááàòü ìà ñðááíáí ìáíá, ìíèà ñàðàð ìà ðàñòáíðèòñÿ. Çàòáì á ÿòó ñèíáíðíáò á ìáèí èèè ááà ñèÿ ìíèíæèòü àáóðààáÿ, ìèíóí ìðèèðúòü èðúøèé è òóøèòü ááí ìà ñðááíáí ìáíá á òá÷áíèà 5-7 ìèíóò. Áñèè èííáððèè èç ááóðààáÿ ìà÷áò òáðÿòü òíðíó, íóæíí áíááàèòü ìáííáí ààñè è ñíááíáí ñíóñà. Áíòíáúé àáóðààáÿ ìèèáàèòü áí èííáòíé òáííáðàòóòü. Èóíæóó ñíæàðèòü ìà ñóóíé ñèíáíðíáá áí çíèðèñòíáí òááòà, áñúíàòü á çàèðááèáííé ñóøè-óèñóñí è ìñòúáøèè ðèñ, áíááàèòü ñóááñó èèè èíáèðü è òíðíøí ìáðáíáøàòü. Ñíí÷áííèè á òíèíáíé áíáá ðóéàèè ðàçááèòü ðèñ ìà 8-10 ÷áñòáé, ñèàðàòü èç èàæáíé øàðèè è ìíèíæèòü èò á èííáððòü èç ááóðààáÿ. Áíòíáúá ñóøè áúèíæèòü ìà áíèüøíá áèðáí è ñíáàòü è ñòíèó.

leit

### Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

### URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=109>