

## Æàðáíàÿ ðúáà-ìá÷

Ýòì èääéíà è áéóñíà òíéíáíà ðúáíà áéþáì, ñáóíàÿùáà äéÿ æàðéíáì èáðíááì áíÿ. ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ 4 éóñèà ðúáù-ìá÷ ááç éíñðáé, ñ éíæáé (íáùèì ááññì ìðèìáðíí 600 ã) 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ñíááíáì ñíóñà 7,5 ìè (1 1 / 2 ÷áéíé éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà ìó÷íè éóéà-íðáÿ 4 ñíááà ñíàðæè, ñ÷-èñðèðùì 30 ìè (2 ñðíéíáùá éíæèè) ðáñðèðáéùííáì ìáñèà äéÿ æàðéè Äéÿ ìàðéíáàà: 45 ìè (3 ñðíéíáùá éíæèè) ñíááíáì ñíóñà 45 ìè (3 ñðíéíáùá éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà 30 ìè (2 ñðíéíáùá éíæèè) ñàèá èèè ñóóíáì ááéíáì àéíà 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ñàðáðà 15 ìè (1 ñðíéíáàÿ éíæèà) ààøè (áóéùíá) áùñððíáì ìðèáíòíáéáíéÿ èèè áíáù 7,5 ìè (1 1/2 ÷áéíé éíæèè) éóíáéóðííáì ìáñèà Áùóíà ñððèé: 4 ÌÐÈÁÏÒÍÁËÈÁ 1. Íáðáæùðá ðúáó-ìá÷ ìá éóñí÷èè òíèùèíé 4 ñì è óéíæèðá à áéþáì. Çàéáéðá 15 ìè (1 ñðíéíáíé éíæéíé) ñíááíáì ñíóñà è 7,5 ìè (1 % ÷áéíé éíæèè) ðèñíáíáì óéñóñà è ìðñðááùðá à ñòíðíó ìá 5 ìèíóð. Õáì áðáíáíáì ìáðáæùðá ìáðÿÿìè äèèíé 3 ñì éóé è ìáðÿÿìè äèèíé 4 ñì ñíàðæó. 2. Ñíáðáéðá à áéþáà éíáðáæáíòù äéÿ ìàðéíáàà. Ðàçíáðáéðá à ñéíáíðíáà òðè ÷áðáððè ðáñðèðáéùííáì ìáñèà. Ìðííéíèðá ðúáó-ìá÷ áóíàæíùè ñíèòáíòáè è æàðùðá ìá ñðááíáì ìáíá ìðèìáðíí 1—2 ìèíóðù ñ èàæáíé ñòíðíú, áì áíòíáíñðè. Íáðáéíæèðá ðúáó ñì ñéíáíðíáù à ìàðéíáà. 3. Íáñóóí áùððèðá ñéíáíðíáó è ðàçíáðáéðá à ìáé ìñðááøááñÿ ìáñéí. Íáæàðùðá ìá ñðááíáì ìáíá éóé áí çíèððèñòí-éíðè÷-íááíáì óááðá è ñíéíæèðá ááì è ðúáá. Á ìáñèà, ìñðááøááñÿ à ñéíáíðíáà, ìáæàðùðá ñíàðæó ìá ñèááí ìáíá à òá÷-áíèá 3—4 ìèíóð, çàðáì òáéæá áùéíæèðá è ðúáá. 4. Ìàðéíóéðá ðúáó è ìáíùè 10—20 ìèíóð, áðáíÿ ìò áðáíáíé ìáðááíðá÷-éáàÿ éóñí÷èè. Ííááááéðá òíèíáíóþ ðúáó ñ ìàðéíááí ìá áíèùøñ áéóáíèñ áéþáà.

## Ýòà ñòàðùÿ ðáñíéíæáíà ìá

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàÿ Ñííéÿ:

<http://leit.ru>

## URL ýòé ñòàðùè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=11>