

Ìàèè-ñóøè ñ ãðèààìè è ìâìùàìè

2 1/2 ñòàèàíà ðèñà äëÿ ñóøè, 2 ñàæàðáííùá ìèàñðèéèè ñóøáííù ãíáíðíñèáé ìðè, 2 ìàèáííùèè ãðèèàðà ááóðààäÿ, 1 ñòàèàí áóèííà ààñè, 1 ñò. èíæèà ìèðèí, 1 ñò. èíæèà ñíááíáí ñíóñà. Äëÿ ãðèáííè ìà÷èéè: 4 ñóøáííù ãðèàà øèèðàèè, 1 1/4 ñòàèàíà áóèííà ààñè, 2 ñò. èíæèè ìèðèí, 2 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà. Äëÿ ìâìùííè ìà÷èéè: 1 ìàèáííùèäÿ ìðèíáí, 1 ìàèáííùèè ìó÷èè øèèíàðà, 15 çàèáííù áíáíá, 2 ñòááèÿ ñíàðæ, 1 ìàèáííùèè ìòààðáííùè ñòáááèù áàíáóèà, 1 ñòàèàí áóèííà ààñè, 1 ñò. èíæèà ñíááíáí ñíóñà, 1 ñò. èíæèà ìèðèí, 1 èóñí÷èè ààèííà àèèíè 5 ñì. Äëÿ àíííè ìà÷èéè: 100 ã ñóøáííè àííè, 1 ñòàèàí áíáí, 1 ñò. èíæèà ìèðèí, 1 ñò. èíæèà ñíááíáí ñíóñà. Äëÿ ìà÷èéè ñ ðíóó: 2 áðèèàðà ááóðààäÿ, 1 1/4 ñòàèàíà áóèííà ààñè, 2 ñò. èíæèè ìèðèí, 1/2 ÷. èíæèè èóðèóí, 1 ÷. èíæèà ñíèè, 2 ñò. èíæèè áíèè ìàðèíááííáí èìàèðÿ.

Ìðèáííèàèòü ðèñà äëÿ ñóøè.

Ááóðààäÿ ñíóñðèòü á èàñðèðèð ñ 1 ñòàèàíí èèÿÿàé áíáí è ààðèòü á ðà÷èèà 5 ìèíóó, ÷òíáí èçáààèòüñÿ ìò èèøíáí æèðà. Çàðáí áðóñèè ðíóó àíñóøèòü è òíðíøí ìàèàòü. Á áðóáøè èàñðèðèð àèèòü áóèííà ààñè, áíááàèòü ìèðèí è ñíááíè ñíóñ, áíááàèòü áí èèíáèÿ, ñíóñðèòü á ÿóó ñíáíù ááóðààäÿ è ààðèòü ìà ìàèáííè ìáíá àíá 5 ìèíóó. Íñèá ÿóíáí ááóðààäÿ ìáñóøèòü, ìàðáçàòü ñ ððáó ñòíðíí è ðàçááðíóòü á ìèñíèè èèñò.

Ìðèáííèàèòü ãðèáííè ìà÷èéè: ìðááàðèèòüè àííí÷áííù á áíáá ãðèáííè øèèðàèè àíñííàòü á èàñðèðèð ñ èèÿÿèì áóèííí ààñè, áíááàèòü ìèðèí è ñíááíè ñíóñ è ààðèòü ìà ìàèáííè ìáíá á ðà÷èèà 10 ìèíóó. Áíóíáíá ãðèáííè ìàðáçàòü ìà ìàèáííùèà èóñí÷èè.

Ìðèáííèàèòü ìâìùííè ìà÷èéè: ì÷èèáííè è ìàðáçàííè ðííèèè ñíèíèèèè ìðèíáí, áíáíáíá ñòðó÷èè, øèèíàð è ñíàðæ ñèááèà ìòààðèòü á ìáñíèáííè áíáá. Ñòáááèù ààðáíáí áàíáóèà ìàðáçàòü ìà èóñí÷èè àèèíè 5 ñì, ñíóñðèòü á èàñðèðèð ñ èèÿÿàé ñíáíùð èç áóèííà ààñè, ìèðèí è ñíááíáí ñíóñà è ààðèòü ìà ìàèáííè ìáíá á ðà÷èèà 10 ìèíóó.

Ìðèáííèàèòü àíííè ìà÷èéè: ñóøáííè àííí ìàðáçàòü ðííèèè ñíèíèèèè, ñíóñðèòü á èèÿÿòè áíáó, áíááàèòü ìèðèí è ñíááíè ñíóñ è ààðèòü ìà ìàèáííè ìáíá á ðà÷èèà 10 ìèíóó, ìñèá ÷ááí àíííòü è ìáñóøèòü.

Ìðèáííèàèòü ìà÷èéè ñ ðíóó: ááóðààäÿ çàíí÷èòü á ðáíèèè áíáá ìà 10 ìèíóó, ìðíí òíðíøí ìàèàòü, ñíóñðèòü á èàñðèðèð ñ èèÿÿèì áóèííí ààñè, áíááàèòü ìèðèí, ñíèù è èóðèóí è ààðèòü ìà ìàèáííè ìáíá á ðà÷èèà 10 ìèíóó. Áíóíáíè ðíóó ìáñóøèòü è ìàðáçàòü ðííèèè ìèñíèèèè.

Ìà ñáðááèíó ðàçááðíóòüè èèñòà ááóðààäÿ ìèèæèòü áíáí, ìðèíáí è ààèèí è çàááðíóòü ááóðààäÿ ñ ìà÷èéèè á àèáá ððóáí÷èè.

Ìà áàíáóèíáíè èíðèè ìèèæèòü àáá ìèàñðèéèè ìðè ðàè, ÷òíáí ìè ÷àñòè÷íí ìàðáèòüààèè áðóá áðóáá, è ñèðáíèòü èò ìàæáó ñíáíè ìáñèèèèèè ààðáííè çáðíáèè ðèñà. Çàðáí ìà ìèàñðèéèè ìðè ñèíáí ðíèèèèè 1 ñì àíèíæèòü ðèñà, ìòàáèá ñáíáíáííè 2 ñì ààèíááí èðáÿ áíáíðíñèáé. Ííááðò ðèñà àíèíæèòü

ĩàðàèèàèüíúìè ïëîñèàìè òðóáí÷èè àáóðààáý ñ ïà÷èíèé, ãðèáú, áàìáóé,
ñóøáíóþ äüíþ, ñĩàðæó, ïà÷èíéó ñ òíóó è øìèíàð, ïñòààèá ñâíáíáíúìè ïèíèí
5 ñì ðèñà ñ áèèæíáãî êðàý è ïèíèí 10 ñì ðèñà ñ äàèüíáãî êðàý âîâíðîñèáé.
Ïñèá ýóíáí çàááðíóóü ïðè â òðóáí÷éó, ïðèááðæèááý êðæé áàìáóéíáíáí
èíàðèèà, è ïðèæàòü ïà ïáñèíèüèí ñâéóíá èàáíýìè, äãíáú òðóáí÷èè ïà
ðàçááðíóèàñü. Çàòàì ïàðàçàòü ñóøè ïñíàðèè ïà èóñí÷èè òìèùèíé 3-4 ñì,
âúèíæèòü ïà áèðáí è ïñàòü ñ äàðíèðñî èç äàðè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàññèíæáíà ïà

Fushigi Nippon - Çàãããî÷-íàý Ññíèý:

<http://leit.ru>

URL ýóíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=112>