

Ìàèè-ñóøè ñ òùéâíé

2 ñòàèàíà ðèñà äëý ñóøè, 4 ìèàñðèéèè ñóøáíúõ âíâíðíñèáé íðè, 8 òíéèõ ñèíñíé èàìì, 1 ñò. èíæèà ñàìýí éóíæóðà, 1/2 ñòàèàíà áóéüííà ààð, 2 ñò. èíæèè ñíàâíâí ñíóñà, 2 ñò. èíæèè ñàðàðà, 1 1/2 ÷. èíæèè ìèðèí.

Ìðèâíðíâèòü ðèñ àëý ñóøè. Èàìì, çàèèòü òàíèéé âíâíé è ñòààèèòü çàìà÷èààòüñý íà 10 ìèíóð. Çàðàì ñíóñðèèòü òùéâó à èèìýòòò âíâó, ñíààðèèòü 2-3 ìèíóðü, ñíèíñíóòü òíèíâíé âíâíé è íàñóøèòü. À ìàèáíúéòò ñèíâíðíâó àèèòü ààñè, âíâààèèòü ñíàâíé ñíóñ, ìèðèí è ñàðàð, ðàçèàøàòü è âíâàñòè àí èèíâíéý. Çàðàì ñèíæèèòü òóàà èñòèèè èàìì, è òóøèòü íà ñèàâíí íáíà à òà÷èéà 12-15 ìèíóð, ñíèà àñý æèâèñòü íà àùèèèèð. Áíðíâóòò òùéâó ñíýòü ñ íáíý è ñòóàèèòü.

Èóíæóðò íàæàðèèòü íà ñóòíé ñèíâíðíâó àí çíèðèèòíâí òààðà è òíæà ñòóàèèòü. Ìèàñðèéèè íðè òíæà ñí÷àðàâíí íàæàðèèòü íà ñóòíé ñèíâíðíâó. Íà ààíáóéíâóòò òèíâéó ñèíæèèòü ìèàñðèééó íðè àëýíóàâíé ñòíðííé âíèç, ðàâííâðíí ðàçèíæèòü íà íáé ñèéè ðèñà òàé, ÷òíâí ñàíâíâíí ñòàààèñý 1 ñí ñ àèèæíââí èðàý íðè è 2 ñí — ñ ààèüíââí. Íà ðèñ óéíæèòü ñèíñèè òùéâú, ñàâðíóòü âíâíðíñèè ñ íà÷èééé à òóâíé ðóèàð è íàðàçàòü ñòðòü àèàæíüí ííæí àâí íà éóñí÷èè òíèèñíé íèíéí 3 ñí. Áíðíâóòò ñóøè ñíààààòü ñ ààðè è ñíàâíüí ñíóñíí ñ ààñàáè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàààâí÷íàý Ñííèéý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=115>