

Ìàèè-ñóøè ñ òúèâíé

2 ñòàèàíà ðèñà äëý ñóøè, 4 ìèàñðèíèè ñóøáíúõ âíâíðíñèáé íðè, 8 òííèèõ ñèíñíè èàìì, 1 ñò. èíæèà ñàìýí éóíæóðà, 1/2 ñòàèàíà áóèüíà ààð, 2 ñò. èíæèè ñíâáíâí ñíóñà, 2 ñò. èíæèè ñàðàðà, 1 1/2 ÷. èíæèè ìèðèí.

Ìðèâíðíâèòü ðèñ àëý ñóøè. Èàìì, çàèèòü òâíèíé âíâíé è ñòààèèòü çàìà÷èààòüñý íà 10 ìèíóð. Çàðàì ñíóñðèòü òúèâó â èèìýòòâ âíâó, ñíàððèòü 2-3 ìèíóðü, ñíèíñíóòü òíèíâíé âíâíé è íàñóøèòü. Â ìàèáíúéòâ ñèíâíðíâó àèèòü ààñè, âíâààèòü ñíââúé ñíóñ, ìèðèí è ñàðàð, ðàçèàøàòü è âíââñòè âí èèíâíéý. Çàðàì ñèíæèòü òóàà èñòèèè èàìì, è òóøèòü íà ñèàâí ñíâá â òà÷èèá 12-15 ìèíóð, ñíèà àñý æèâèñòü íà àúèèèèð. Áíðíâóòâ òúèâó ñíýòü ñ ñíâíý è ñòóàèèòü.

Èóíæóð ñæàððèòü íà ñóòíé ñèíâíðíâá âí çíèðèñòíâí òààðà è òíæá ñòóàèèòü. Ìèàñðèíèè íðè òíæá ñí÷àðàâí ñæàððèòü íà ñóòíé ñèíâíðíâá. Íà ààíáóéíâòâ òèíâèó ñèíæèòü ìèàñðèíèè íðè àëýíóàâíé ñòíðííé âíèç, ðàâíñáðí ðàçèíæèòü íà íáè ñèíè ðèñà òàè, ÷òíâú ñíâíâíâí ñòàààèñý 1 ñí ñ àèèæíââí èðàý íðè è 2 ñí — ñ ààèüíââí. Íà ðèñ óéíæèòü ñèíñèè òúèâú, ñââðíóòü âíâíðíñèè ñ íà÷èíèé â òóâíé ðóèàð è íàðàçàòü ñòðüí àèàæíüí ñíæí àâí íà éóñí÷èè òíèèñíé ñèíè 3 ñí. Áíðíâúá ñóøè ñíààààòü ñ ààðè è ñíââúí ñíóñí ñ ààñààè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàààâí÷íâý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

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