

Ìæè-ñóè ñ òúêáíé

2 ñòàèàíà ðèñà äëý ñóè, 4 ìèàñðèíèè ñóøáíúõ âíâíðíñèáé íðè, 8 òííèõ ñèíñíè èàíí, 1 ñò. èíæèà ñáíýí éóíæóðà, 1/2 ñòàèàíà áóèüíà ààð, 2 ñò. èíæèè ñíâáíâí ñíóñà, 2 ñò. èíæèè ñàðàðà, 1 1/2 ÷. èíæèè ìèðèí.

Ìðèâíðíæèòü ðèñà äëý ñóè. Èàíí, çàèèòü òáíèíé âíâíé è ñòààèèòü çàìà÷èààòüñý íà 10 ìèíóð. Çàðàí ñíóñðèòü òúêáó â èèíýòòò âíâó, ñíàððèòü 2-3 ìèíóðü, ñíèíñíóòü òíèíáíé âíâíé è íáñóèòü. Â ìæáíúéòò ñèíâíðíâó àèèòü ààñè, áíâààèòü ñíâáúé ñíóñ, ìèðèí è ñàðàð, ðàçèàøàòü è âíâáñòè áí èèíáíéý. Çàðàí ñèíæèòü òóàà èñòèèè èàíí, è òóèòü íà ñèàáñ íáíà â òà÷áíèà 12-15 ìèíóð, ñíèà áñý æèâèñòü íà àúèèèèð. Áíðíâóòò òúêáó ñíýòü ñ íáíý è ñòóàèèòü.

Èóíæóð ìæàðèòü íà ñóóíé ñèíâíðíâó áí çíèðèñòíâí òáàòà è òíæà ñòóàèèòü. Ìèàñðèíèè íðè òíæà ñí÷áðááí ìæàðèòü íà ñóóíé ñèíâíðíâó. Íà áàíáóéíâóòò èèíâéó ñèíæèòü ìèàñðèíèè íðè äëýíóááíé ñòíðííé âíèç, ðàáíñáðí ðàçèíæèòü íà íáé ñèíè ðèñà òàè, ÷òíáú ñáíáíáíü ñòàààèñý 1 ñí ñ áèèæíááí èðàý íðè è 2 ñí — ñ ààèüíááí. Íà ðèñà óèíæèòü ñèíñèè òúêáú, ñááðíóòü âíâíðíñèè ñ íà÷èíèé â òóáíé ðóèàð è íàðàçàòü ñòðüí àèàæíüí ííæñ ááí íà éóñí÷èè òíèèííé íèíèí 3 ñí. Áíðíâóòò ñóè ñíààààòü ñ ààðè è ñíâáúí ñíóññí ñ ààñàáè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàààáí÷íàý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

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