

Êàìáàèà ñ êðááàðèàìè è íâñùàìè, æàðáìàÿ â ãðèèà

8 êñðèèíà (íí 50-75 ã) òèèà ïðñèíé èàìáàèù, 8 êðóííúð êðááàðèé, 2 ñð. èíæèè èèííííâ ñíèà, 4 ìàèáíùèèà èóéíàèòù, 4 íááíèùøè ìíèàíðà, 12 íááíèùøè ðàìíèíííâ, 3-4 ñð. èíæèè èçìàèù÷áííé çàèáìè ìèóóáú èèè ìàððóøèè, 1 íááíèùøé çóáíé ÷áñíèà, 3 ñð. èíæèè ðàñðèðàèùííâ ìàñèà, 1/3 ÷. èíæèè ñóóíâ òèìÿíà, ì íèìòúè òíààðàñè è ñíèù ìí àèóñó.

Ðúáíâ òèèà ìðñùòù è íáñóøèòù. Êðááàðèè ì÷èñðèòù, ìñòààèà òáíñòíáíé áááð, íáèèòù òíèíáíé áíáíé è íáñóøèòù. Ðúáó è êðááàðèè ñáðúçíóòù èèííííù ñíèí è ààòù ìñòíÿòù 10—15 ìèíóð. Èóé ì÷èñðèòù, áúíúòù, ìíóñòèòù â èáñððèð ñ íááíèùøèí èíèè÷áñðáñ èèÿùáé áíáú è áàðèòù íà ñðááíáí íáíá â òà÷áíèà 10 ìèíóð, ìñèà ÷ááí áúíóòù è ðàçðàçàòù ìííèàì. Áðèáú íáèíáííâ ðàçíàðà ì÷èñðèòù è áúíúòù. Áúíúòù ìíèáíðú ðàçðàçàòù ìííèàì. Í÷èùáííúé ÷áñíèè ì÷áíù ìáèè ìàðàçàòù, ìàðáðàòù ìà ìáèéé òáðèà èèè ìðííóñðèòù ÷áðàç ÷áñíí÷èèó, áúñíùàòù â ñèíáíðíáó ñ ðàçíàðàòù ðàñðèðàèùíí ìàñèí, áíááàèòù òèìÿí, ñíèù è òíààðàñè, òíðíøí ìàðáíàøàòù è ñíÿòù ñ íáíÿ.

Èñðèèè ðúáííâ òèèà ìññíùàòù çàèáíùð, ñááðíóòù â ìèìòíùà ðóèàðèè è ìáíèçàòù ìà íááíèùøèà ðàìíóðú, ÷áðááóÿ ñ êðááàðèàìè, èóéí, ìíèàíðàìè è ãðèèàìè. Áíðíáúà ðàøèùèè ñíàçàòù ÷áñíí÷íù ìàñèí, ìíáñðèòù â ìðáááàðèðàèùíí ìáðáòúè ãðèèè è ìáæàðèààòù ìí 5 ìèíóð ñ èàæáíé ñòíðííú.

leit

Ýòà ñòàòùÿ ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàÿ Ñííèèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòùè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=117>