

Êàìáàèà ñ êðááàðèàìè è íâñùàìè, æàðáíàÿ â ãðèèà

8 êñðèèíà (íí 50-75 à) òèèà ïðñèíé èàìáàèù, 8 êðóííúð êðááàðèé, 2 ñð. èíæèè èèííííâí ñíèà, 4 ìàèáíúèèà èóéíàèòù, 4 íááíèùøèð ìíèàíðà, 12 íááíèùøèð øàìíèííííâ, 3-4 ñð. èíæèè èçìàèù÷áííé çàèáíè ìèóóáú èèè ìàððóøèè, 1 íááíèùøé çóáíé ÷áñíèà, 3 ñð. èíæèè ðàñðèðàèùííâ ìàñèà, 1/3 ÷. èíæèè ñóóíâ òèìÿíà, ì íèíòúé 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 èèííííú ñíèí è ààòù ìñòíÿòù 10—15 ìèíóð. Èóé ì÷èñðèòù, áúíúòù, ìíóñòèòù â èáñððèð ñ íááíèùøèí èíèè÷áñðáñ èèÿúáé áíáú è áàðèòù íà ñðááíáí íáíá â òà÷áíèà 10 ìèíóð, ìñèà ÷ááí áúíóòù è ðàçðàçàòù ìííèàì. Æðèáú íáèíáííâí ðàçíàðà ì÷èñðèòù è áúíúòù. Áúíúòù ìíèáíðú ðàçðàçàòù ìííèàì. Í÷èùáííúé ÷áñíé ì÷áíú ìáèè íàðàçàòù, íàðáðàòù ìà èèéé òáðèà èèè ìðííóñðèòù ÷áðàç ÷áñí÷íèòó, áúñíúàòù â ñèíáíðíáó ñ ðàçíàðàòù ðàñðèðàèùíí ìàñèí, áíááàèòù òèìÿí, ñíèù è òíààðàñè, òíðíøí ìàðáíàøàòù è ñíÿòù ñ íáíÿ.

Èñðèèè ðúáííâ òèèà ìññúàòù çàèáíúð, ñááðíóòù â ìèíòíúá ðóèàðèè è íáíèçàòù íà íááíèùøèà øàìíóðú, ÷áðááóÿ ñ êðááàðèàìè, èóéí, ìíèàíðàìè è ãðèèàìè. Áíðíáúá øàøèùèè ñíàçàòù ÷áñí÷íí ìàñèí, ìíáñðèòù â ìðáááàðèðàèùíí ìáðáòúé ãðèèè è íáæàðèààòù ìí 5 ìèíóð ñ èàæáíé ñòíðííú.

leit

Ýòà ñòàòúÿ ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàÿ Ñííèèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòé ñòàòùè:

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