

Êàìáàèà ñ êðááàðèàìè è íáñùàìè, æàðáìàÿ á ãðèèà

8 èñðèèíà (íí 50-75 á) òèèà ïðñèíé èàìáàèù, 8 êðóííúð êðááàðèé, 2 ñð. èíæèè èèìíííí ñíèà, 4 ìàèáíúèèà èóéíàèòù, 4 íááíèùøèð ìíèàíðà, 12 íááíèùøèð øàììèííííí, 3-4 ñð. èíæèè èçìàèù÷áííé çàèáìè ìèóóáú èèè ìàððóøèè, 1 íááíèùøé çóáíé ÷áñíèà, 3 ñð. èíæèè ðàñðèðàèùííí ìàñèà, 1/3 ÷. èíæèè ñóóííí òèìÿíà, ì ìèìòúè òíààðàñè è ñíèù ìí àèóñó.

Ðúáííà òèèà ìðñùòù è íáñóøèòù. Êðááàðèè ì÷èñðèòù, ìñòààèà òáíñòíáíé áááð, íáèèòù òíèíáíé áíáíé è íáñóøèòù. Ðúáó è êðááàðèè ñáðúçíóòù èèìíííí ñíèí è ààòù ìñòíÿòù 10—15 ìèíóð. Èóé ì÷èñðèòù, áúíúòù, ìíóñòèòù á èáñððèð ñ íááíèùøèì èíèè÷áñðáíí èèíÿùáé áíáú è áàðèòù íà ñðááííí íáíá á òà÷áíèà 10 ìèíóð, ìñèà ÷ááí áúíóòù è ðàçðàçàòù ìííèàì. Áðèáú íáèíáíííí ðàçíàðà ì÷èñðèòù è áúíúòù. Áúíúòù ìíèáíðú ðàçðàçàòù ìííèàì. Í÷èùáííé ÷áñíé ì÷áíú ìáèé ìàðàçàòù, ìàðáðàòù ìà ìáèéé òáðèà èèè ìðííóñðèòù ÷áðç ÷áñíí÷èòó, áúíííàòù á ñèíáíðíáó ñ ðàçíáðàòù ðàñðèðàèùííí ìàñèí, áíááàèòù òèìÿí, ñíèù è òíààðàñè, òíðíøí ìàðáíàøàòù è ñíÿòù ñ íáíÿ.

Èñðèèè ðúáíííí òèèà ìññííàòù çàèáíúð, ñááðíóòù á ìèìòíúá ðóèàðèè è ìáíèçàòù ìà íááíèùøèà øàìíóðú, ÷áðááóÿ ñ êðááàðèàìè, èóèí, ìíèàíðàìè è ãðèèàìè. Áíðíáúá øàøèùèè ñíàçàòù ÷áñíí÷íí ìàñèí, ìíáñðèòù á ìðáááàðèðàèùíí ìáðáòúè ãðèèè è ìáæàðèààòù ìí 5 ìèíóð ñ èàæáíé ñòíðííú.

leit

Ýòà ñòàòúÿ ðàñíèííæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàÿ Ñííèèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòúè:

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