

Êàìáàèà ñ êðááàðèàìè è íâñùàìè, æàðáíàÿ â ãðèèà

8 êñðèèíà (íí 50-75 à) 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 çàèáíè ìèóóáú èèè ìàððóøèè, 1 íááíèùøé çóáíé ÷áñíèà, 3 ñð. èíæèè ðàñðèðàèùííâ ìàñèà, 1/3 ÷. èíæèè ñóóíâ òèìÿíà, ì íèíòùé 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 íááíèùøè èíèè÷áñðáñ èèÿùáé áíáú è áàðèòù íà ñðááíáí íáíá â òà÷áíèà 10 ìèíóð, ìñèà ÷ááí áúíóòù è ðàçðàçàòù ìííèàì. Æðèáú íáèíáííâ ðàçíàðà ì÷èñðèòù è áúíúòù. Áúíúòù ìíèáíðú ðàçðàçàòù ìííèàì. Í÷èùáííé ÷áñíè ì÷áíù ìáèè íàðàçàòù, íàðáðàòù íà ìáèéé òáðèà èèè ìðííóñðèòù ÷áðàç ÷áñí÷íèòó, áúñíùàòù â ñèíáíðíáó ñ ðàçíàðàòù ðàñðèðàèùíí ìàñèí, áíááàèòù òèìÿí, ñíèù è òíààðàñè, òíðíøí ìàðáìàøàòù è ñíÿòù ñ íáíÿ.

Èñðèèè ðúáííâ òèèà ìññíùàòù çàèáíùð, ñááðíóòù â ìèíòíùà ðóèàðèè è íáíèçàòù íà íááíèùøèà ðàìíóðú, ÷áðááóÿ ñ êðááàðèàìè, èóèí, ìíèàíðàìè è ãðèèàìè. Áíðíáúà ðàøèùèè ñíàçàòù ÷áñí÷íèòó ìàñèí, ìíáñðèòù â ìðáááàðèðàèùíí ìáðáòùé ãðèèù è íáæàðèèàòù ìí 5 ìèíóð ñ èàæáíé ñòíðííú.

leit

Ýòà ñòàòùÿ ðàñíèèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàÿ Ñííèèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòùè:

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