

Ìàèðàëü, æàðáíàÿ á ãðèä

Ñàää-íí òýðèÿèè

400 ã òèèä ìàèðàèè, 1 -2 ààééíà, 1 èèíí, 3 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1/4 ñòàèàíà ìèðèí èèè äáñáððòííáí àèíà, 1 ñò. èíæèè ñàðàðà, 1 ÷. èíæèè ñááæááí òáððòííáí èíàèðÿ.

Ðúáííà òèèä ìðííùòü, íáñóøèòü è ðàçðàçàòü íà 4 èèè 6 íàèíàèíáúò èóñí÷èíá. Ìðèáíòíàèòü ñíóñ: ìèðèí ñíááèíèòü ñ ñíááúí ñíóñí, áíááàèòü ñàðàð è èíàèðü è òíðíøí íáðáíáøàòü.

Á ñèó÷áííúé ñíóñ ñèíæèòü ðúáííà òèèä, ààòü ìñòòÿòü á òá÷áèä 20 ìèíóð, à ñòñ áúèíæèòü íà ðáøáðèó ìðáááððèòáèúí íááðàòíáí ãðèÿ è íáæàðèòü ñ íááèò ñòíðíí áí çíèíðèñòíáí óááòà. Èèíí íáðàçàòü èííðèèàè, óáàèèá èíñòí÷èè. Áàééíí í÷èñòèòü ìò èíæèòü è íàðáðàòü íà èðòííé òáðèä èèè íáðàçàòü äèèííúè òííèèè ñèíèèàè. Èóñí÷èè ðúáííà áúèíæèòü ñ íáííó èèè ñ áàà íà ìðòèèííúá òáðáèí÷èè, óèðáñèòü èííðèèàè èèííá, ðÿáí ñèíæèòü áíðèé áàééíí è ñíáàòü èóøáíúá è ñòíèó á áíðÿ÷áí àèää.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàääááí÷íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=124>