

## Ìàèðàëü, æàðáíàÿ á ãðèä

Ñààà-íí òýðèÿèè

400 ã òèèä ìàèðàèè, 1 -2 ààéèíà, 1 èèíí, 3 ñò. èíæèè ñíàáíáí ñíóà, 1/4 ñòàèàíà ìèðèí èèè àáñàððòííáí àèíà, 1 ñò. èíæèè ñàðàðà, 1 ÷. èíæèè ñáàæááí òàððòííáí èíàèðÿ.

Ðúáííà òèèä ìðííùòü, íáñóøèòü è ðàçðàçàòü íà 4 èèè 6 íàèíàèíàùò èóñí÷èíà. Ìðèáíòíàèòü ñíóñ: ìèðèí ñíààéíèòü ñ ñíàáúí ñíóñí, áíáààèòü ñàðàð è èíàèðü è òíðíøí íáðáíàøàòü.

Á ñèó÷áííúé ñíóñ ñèíæèòü ðúáííà òèèä, ààòü ìñòòÿòü á òà÷áíèà 20 ìèíóò, à ñòñ áúèíæèòü íà ðàøàðèó ìðáàààðèòàèúíí íáðàðòííáí ãðèÿ è íáæàðèòü ñ íáàèò ñòíðíí áí çíèíðèòííáí óáàòà. Èèíí íàðàçàòü èííòèèàè, óààèèá èíñòí÷èè. Ààéèíí í÷èòèòü ìò èíæèòü è íàðàðàòü íà èðòííé òàðèà èèè íàðàçàòü àèèííúè òíèèèè ñèíèèàè. Èóñí÷èè ðúáííà áúèíæèòü ñ íáííó èèè ñí áàà íà ìðòèèííúá òàðàèí÷èè, óèðàñèòü èííòèèàè èèííà, ðÿáí ñèíæèòü áíðèé ààéèíí è ñíààòü èóøáííà è ñòíèó á áíðÿ÷áí àèàá.

leit

## Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàãããáí÷íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

## URL ýòé ñòàòüè:

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