

Ìàèðàëü, æàðáíàÿ â ãðèä

Ñààà-íí òýðèÿèè

400 ã òèèä ìàèðàèè, 1 -2 ààéèíà, 1 èèíí, 3 ñò. èíæèè ñíàáíáí ñíóà, 1/4 ñòàèàíà ìèðèí èèè äàñàððòííáí 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 ñíàáíí ñíóñí, áíàààèòü ñàðàð è èíàèðü è òíðíøí íáðáíàøàòü.

À ñèó÷áííúè ñíóñ ñèíæèèòü ðúáííà òèèä, ààòü ìñòòÿòü â òà÷áíèà 20 ìèíóò, à ñòñ áúèíæèòü íà ðàøàðèó ìðàààððèòàèüíí íáðàðòííáí ãðèÿ è íáæàðèòü ñ íáàèò ñòíðíí áí çíèíðèòííáí òáàòà. Èèíí íàðàçàòü èííðèèàè, óààèèà èíñòí÷èè. Ààéèíí í÷èòèòü ìò èíæèèòü è íàðàðàòü íà èðòííé òàðèè èèè íàðàçàòü àèèííúè òíèèèè ñèíèèàè. Èóñí÷èè ðúáíí áúèíæèòü ñ íáííó èèè ñí ààà íà ìðòèèííúà òàðàèí÷èè, óèðàñèòü èííðèèàè èèííà, ðÿáí ñèíæèèòü áíðèé ààéèíí è ñíàòü èóøáííà è ñòíèó â áíðÿ÷àí àèèà.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíæèáíà íà

Fushigi Nippon - Çàààáí÷íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:

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