

Đúáà, çàìá÷áííä ñ èàìøé
Ñèðñè-í ññìàáóñè

300 ã òèèà ìðñéíáí ÿçùèà, èàìáàèù èèè äðóáíé ìéñéíé ðúáú, 200-250 ã ñáàæáé èèè 100 ã ñóóíé èàìøè ñíáà, 1/2 ñòàèàìà áóèùíà ààñè, 2 ñò. èíæèè ñáàðèíáí ñíááíáí ñíóñà, 1 ñò. èíæèà ìèðèí èèè ááñðòííáí àèíà, 1 ÷. èíæèà ñàòàðà, 2-3 ñò. èíæèè èçìáèù÷áíííáí çàèáííáí èóèà, 1/4 ÷. èíæèè ñíèè.

Đúáííà òèèà ìàðçàðòù ìà ìððèíííúà èóñí÷èè, ñèááèà ìññèèðòù, óèíæèðòù à ìàèí ðÿà ìà áíí àèóáíéíé èàñððèè, ìññàðèðòù à ìðááááðèðàèùí ìàððàðòð áóóííáéó è ðóøèðòù ìà ñèèùíí ìáíá à ðà÷áíèà 3-5 ìèíóð, ìññèà ÷ááí ñèèòù ìàðçàíáàøòðñÿ æèèñòù. Èàìøó ñíáà ñíóñèðòù à èàñððèè ñ áíèùøèí èíèè÷áñðáíí èèíÿùáé áíáú, ñáàðèðòù, ìðèèíóðòù ìà áóðøèàá, áúñòðí ìðñíùòù òíèíáíé áíáíé, ìáñóøèðòù è óèíæèðòù ìñááðð ðúáú.

À ìàèáíúèòð ñéíáíðíáó áèèòù áóèùí ààñè, ñíááúé ñíóñ è ìèðèí, áíááàèòù ñàòàð, ìáðáìáøàòù è, ìñíáøèààÿ, ìáððááàòù ìà ìááíèùøíí ìáíá, ìñèà ñàòàð ìà ðàñðáíðèðñÿ. Ííèò÷áííí ñíóñíí çàèèòù èàìøó è ðúáó, ìñòààèòù èàñððèè á áóóííáéó è ðóøèðòù ìà ñðááíáí ìáíá à ðà÷áíèà 2-3 ìèíóð. Áíðíáíá áèèáí óèðáñèòù çàèáíúí èóèí è ñðàçó æá ìñáàòù ê ñòíèó ñ áàðíèðñí èç èèñòùáá ñàèàðà è ìàðèííááííúò ìáíúáé.

leit

Ýòà ñòàòùÿ ðàññíèíæáíà ìà
Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàÿ Ñííèèÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòùè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=133>