

## Đúáà, çàíà÷áíáÿ ñ íâíùàìè ñ-ÿñíñèè

Ôèèà 3 áðøáé, 1 -2 ñò. éíæèè èèííííáí ñíèà, 3-4 ñò. éíæèè ðàñòèòàèüííáí ìàñèà, 3-4 ñò. éíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1-2 ìàíáàðèíà èèè 1 àíáèüñèí, 1-2 ñò. éíæèè òáððòíáí ñúðà, ñ 1 íó÷éó çàèáíè ìèöóáú è ñáèüááðáÿ, ìíèíòúé òíáàðàñè è ñíèü ñ áéóñó.

Ôèèà áðøáé ñíèèòü èèííííúí ñíèí è íòñòààèòü. Çàèáíü ñíèíííóòü, ñòðÿóíóòü áíáó, èçíáèü÷èòü, áúñúíàòü á áéóáíèóþ ñéíáíðíáó ñ ðàçíáðáòü ìàñèí è, ñíáøèááÿ, òóøèòü 2-3 ìèíóòü. Đúáíá òèèà ñèááèà ñíáñíèèòü, ñíáð÷èòü òíáàðàñè, íàðáçàòü íááíèüøèìè ìðíáíèáíáàòüè éóñí÷èàìè è ñíèíæèòü èó á ñéíáíðíáó ñ çàèáíüþ. Çàòàì ñíèèòü ðúáó ñíááúí ñíóñí, óéðàñèòü áíèüèàìè ìàíáàðèíà è ñíñúíàòü òáððòü ñúðí. Íñèà ÿòíáí ñéíáíðíáó ñíòààèòü á ìðáááàðèòàèüíí íáðáòóþ áóóíáéó è çàíáèàòü á òá÷áíèà 15-20 ìèíóð. Íáááàòü ñ ðàññúí÷àòü ðèñí è ñáñòíé áàñàáè.

Ïðèíá÷áíèà. Òàè æá ñíæí ìðèáíðíáèòü è áðóáóþ ðúáó, íàìðèíáð, ñòàáðèäó.

leit

### Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñíííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=134>