

## Đúáà, òóóáíáÿ â ñíóñâ

4 ñàðàèíú, 1 1/2 ñòàèàíà áóèúíà ààñè, 1/2 ñòàèàíà ñàèý, 3 ñò. èíæèè ìèðèí, 1/3 ñòàèàíà ñíááíâ ñíóñâ, 1/3 íó÷-èà çàèáíè ìèóóáú, èèíçú èèè ìàððóøèè.

Đúáó í÷-èñòèòü, âúíúòü, ñèááèà íáñóøèòü, ñáàèàòü ñí ñòíðíú áððøèà íáààèàèí ìò æàááð ñíáðá÷-íúé íáàðáç, àèèóðàòíí âú÷-èñòèòü ÷-áðáç íááí æàáðú è áíóððáííñòè è òíðíøí ìðíúòü òóøéó èçíóððè. Íà ñíèíèà ðúáú ñáàèàòü áàà èíñüò íáàðáçà áí èíñðè, ÷-òíáú èó÷-øá áíèòüáàèñý ñíóñ.

Çàèáíú ìðíúòü, ñíóñðèòü â ñíáñèáííúé èèýðíè íà 1-2 ìèíóòü, ñòñ ìèóíóòü â ìèñéó ñ òíèíáíè áíáíè, ñèááèà ñíèíííóòü, ìðæàòü è èðóíí íáðáçàòü.

Íðèáíðíàèòü ñíóñ: â æéóáíèóð ñèíáíðíáó àèèòü áóèúíí ààñè, ñàèý, ìèðèí è ñíááúé ñíóñ, òíðíøí ìáðáíáøàòü è áíááñòè áí ñèèúíáí èèíáíèý. Íñèà ýòíáí óèíæèòü â ñíóñ ðúáó ñíèíèèé áááðò è òóøèòü íà ñðááíáí íáíá, ñíòíýíí ñíèèááÿ ñíóññí, ñíèà ñíááððííòü ðúáú íáííáí íà çàðááðááàò. Çàòáí íááíèúøð èðúøéó íáí÷-èòü ñ áíóððáííáè ñòíðíú áíáíè, íàèðúòü áð ðúáó òàè, ÷-òíáú íá èáæàèà íà ñàìèò òóøèàò, è òóøèòü àúà â òá÷-áíèá4-5 ìèíóò. Íòñ èðúøéó ñíýòü, ñíèíæèòü â ñèíáíðíáó çàèáíú è ñðáçó áúèèð÷-èòü íáííú.

Áíðíáóð ðúáó áúèíæèòü íà ñðèèííúá òàðáèèè, ñíèíæèòü ðýáñ íáííáí çàèáíè, ñíèèòü áèðáí ñááðòó ñíóññí è ñíáàòü è ñòíèó.

leit

### Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íáÿ Ñíííèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòíè ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=135>