

## Íeãèðe-ñóøe ñ çíeïòíe ìàèðáëüþ

150 ã òèèá çíeïòíe ìàèðáëè, 2 ÷. ë. ááç ááððòà ìàñòù áàñààè, 4 ñò. ë. ðeñíáíáí óeñóñà, 175 ã çàðáíáá ìðeãíòíeãéáííáí ðeñà ñóøe

1. Òèèá çíeïòíe ìàèðáëè ìðíúòù ìã ñòðóáé òíeíáíé áíáú, ìðííeíóòù è, áñèè áñòù eíñòí÷èè, óääèèòù èò ñ ìííúþ ìeíòáðà.

2. Òèèá ðíáí íáðçàòù ìí áíèàì è çàòáì ìàeñéíñú ìðííeðáëüíí áíeíéíí ðàçääèèòù ìà 8 òííèèò éóñí÷éâ.

3. Éíí÷èèàìè ìæüöáá ñíàçàòù éóñí÷èè ðúáú ñ íáíé ñòíðííú ìàñòíe áàñààè. Ìðeãíòíeèòù ðàñòáíð òáòó.

4. Ñíí÷èèòù òáòó ðóèè è eçãíòíeèòù eç ðeñà ñóøe 8 íäeíàéíáúò ìðíáíeãíáàòùò ðàðèèâ.

5. Ìðe ìðeãíòíeãéáíeè áeþáà ñeãáóáð èàæáúé ðàç áðàòù á eãáóþ ðóéó éóñí÷áé ðúáú ñíàçáííe áàñààè ñòíðííe áááðð, èèáñòù ñááððó ðeñíáúé ðàðèè, ñeãáèè ìðeæeìàòù ááí è ðúáá, çàòáì áñá ìáðááíðà÷èáàòù ðeñíí áíeç è óeàçàðáëüíí ìæüöáì ñeðóãéýòù ááððíþ ìíááððííòù, ìðeääáàý áé éóííeíáðçáíóþ óíðíó.

leit

### Ýòà ñòàòüý ðàñííeíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàãáãí÷íàý Ñííèè:

<http://leit.ru>

### URL ýòíe ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=146>