

Ēàìøà óáíí ñ éóðèöáé è ãðéáàè

500 ã èàìøè óáíí, 250-300 ã éóðèííáí òèèá, 2 ñò. éíæèè êðàðìàèà, 100 ã ñááæð ãðéáíá øèèðàèá èèè øàììèíííá, 100 ã øìèíàðà, 100 ã çáèáíé ñòðð÷éíáíé òàñíèè, 2 éóéíàèöü, 1/2 ñòàèáíà ðàñòèðàèüííáí ìàñèà, 1 ñòàèáí éóðèííáí áóèüííà èèè áóèüííà áàñè, 1 ñò. éíæèè ñàéý, 1/2 ñòàèáíà ñíááíáí ñíóñà, 1/2 ÷. éíæèè ìèíèðíáí èíáèðý, ñíèü ìí àèóñó.

Éóðýðèíó ìíèíííóðü, íàñóøèðü, íàðçàðü íà íááíèüøèá éóñí÷èè è íááàèýðü á êðàðìàèá. Í÷èüáííúé éóé ìàðçàðü òííèèè ñíèóéíèüòàè. Áðéáú, øìèíàð è ñòðð÷éíáíé òàñíèü áüíüòü è ìàðçàðü íááíèüøèè éóñí÷èèè.

Ēàìøó àñüíàòü á èàñòðèþ ñ áíèüøèì éíèè÷àñòáí èèíýüáé áíáü, ñáàðèòü, ìñíüòü òíèíáíé áíáíé è áàòü ñòá÷ü. Çàðàì ñíèíæèòü á èàìøó 1 ñò. éíæéó ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è òíðíøí ìàðáìáøàòü, ÷òíáü èàìøà íá ñèèèèàñü.

Éóðýðèíó ìíñüíàòü èíáèðáì, áüèíæèòü á ñèíáíðíáó ñ 1 ñò. éíæéíé ñèèüíí íáððàðíáí ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è, ìíñòíýíí ìíáøèááý, áüñòðí íáæàðèòü íà ñèèüíí íáíá. Çàðàì áèèòü ñàéý è 2 ñò. éíæèè ñíááíáí ñíóñà, ìàðáìáøàòü è áüííóðü ìýñí íà òàðáèéó. Á ñèíáíðíáó áèèòü ìíòàáøááñý ðàñòèðàèüííá ìàñèí, ñèèüíí ááí íáððàòü, ñíèíæèòü òóáà éóé, øìèíàð, òàñíèü è áðéáú è, ìíáøèááý, æàðèòü á òá÷áíéá 5 ìèíóð. Íñèá ýòíáí ñíèíæèòü á ñèíáíðíáó èàìøó, áíááàèòü áíðý÷èè áóèüíí áàñè, ìíòàáøèèñý ñíááúé ñíóñ, ìíñíèèòü, ñííáà ñíèíæèòü éóðýðèíó è áíááñòè áí áíòíáíñòè. Íááààòü ñðàçó æá.

Ïðèìá÷áíéá. Áíáñòí ñòðð÷éíáíé òàñíèè èèè øìèíàðà ìíæí èñííèüçíáàòü áíèüøèíé ìó÷èè ìàððóøèè.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñííèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Ñíííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=151>