

## Ēàìøà óáíí ñ éóðèöáé è ãðéáàè

500 ã èàìøè óáíí, 250-300 ã éóðèííáí òèèá, 2 ñò. éíæèè êðàòìàèà, 100 ã ñááæèð ãðéáíá øèèðàèá èèè øàììèíííá, 100 ã øìèíàðà, 100 ã çáèáíé ñòðó÷éíáíé òàñíèè, 2 éóéíàèöü, 1/2 ñòàèáíà ðàñòèðàèüííáí ìàñèà, 1 ñòàèáí éóðèííáí áóèüíá èèè áóèüíá áàñè, 1 ñò. éíæèè ñàéý, 1/2 ñòàèáíà ñíááíáí ñíóñà, 1/2 ÷. éíæèè ìèíòíáí èíáèðý, ñíèü ìí àèóñó.

Éóðýðèíó ìíèííóðü, íàñóøèðü, íàðçàðü íà íááíèüøèá éóñí÷èè è íááàèýðü à êðàòìàèá. Í÷èüáííúé éóé ìàðçàðü òííèèè ìíèóéíèüòàè. Áðéáú, øìèíàð è ñòðó÷éíáíé òàñíèü áüíüòü è ìàðçàðü íááíèüøèè éóñí÷èèè.

Ēàìøó àñüíàðü à èàñòðèþ ñ áíèüøèì éíèè÷áñòáí èèíýüáé áíáü, ñáàðèðü, ìñíüòü òíèíáíé áíáíé è áàðü ñòá÷ü. Çàðàì ìíèíæèðü à èàìøó 1 ñò. éíæéó ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è òíðíøí ìáðáìøàðü, ÷òíáü èàìøà íá ñèèèèáñü.

Éóðýðèíó ìíñüíàðü èíáèðáì, áüèíæèðü à ñéíáíðíáó ñ 1 ñò. éíæéíé ñèèüíí íáðáòíáí ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è, ìíñòíýíí ìíáøèááý, áüñòðí íáæàðèðü íà ñèèüíí íáíá. Çàðàì áèèðü ñàéý è 2 ñò. éíæèè ñíááíáí ñíóñà, ìáðáìøàðü è áüíóðü ìýñí íà òàðáèéó. Á ñéíáíðíáó áèèðü ìñòááøááñý ðàñòèðàèüííáí ìàñèí, ñèèüíí ááí íáðáòü, ìíèíæèðü òóáà éóé, øìèíàð, òàñíèü è áðéáú è, ìíáøèááý, æàðèðü à òá÷áíéá 5 ìèíóð. Íñèá ýòíáí ìíèíæèðü à ñéíáíðíáó èàìøó, áíááàèèðü áíðý÷èè áóèüíí áàñè, ìñòááøèèñý ñíááúé ñíóñ, ìíñíèèðü, ñííáà ìíèíæèðü éóðýðèíó è áíááñòè áí áíòíáíñòè. Íáááàðü ñðàçó æá.

Ïðèìá÷áíéá. Áíáñòí ñòðó÷éíáíé òàñíèè èèè øìèíàðà ìíæí èñííèüçíáàðü áíèüøèíé ìó÷èè ìáððóøèè.

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>