

## Õèðàøè-ñóøè ñ ðúáíé è èðááàðèè

15 ã âÿëáíé òúéáú, 6 ñááæèõ ãðéáíá øèèðàéá, 3 ÷. è. ñàõàðà, ñíëù, 3 ñò. è. ñíááíáí ñíóñà, 2 ñò. è. ìèðéíà, 100 äëèñòíáíáí øíèíàðà, 100 ã ñíááíá ðááüèè, 200 ã ààíáóéíáúõ ñíááíá (éííñáðàèðíááííúõ), 4 ñááæèá íáí÷-èùáííúá èðááàðèè, 100 ìè ðèñíáíáí óéñóñà, 100 ã òèèá ìàèðáèè, 2 ñò. è. ðáñðèðàéüííáí ìàñèà, 600 ã çàðáíáá ìðèáíðíáèáííáí ðèñà ñóøè

1. Õúéáó íàðèðàðü ñíëùþ, ñíèà ííà íá ñòáíáð ìÿáéíé. Ñíúðü ñíëù, çáíí÷-èðü òúéáó ìà 20 ìèíóð á ðáíéíé áíáá. Ñèèðü áíáó, íàèèðü ñááæóþ è 10 ìèíóð èèÿðèèðü. Áðéáú íáðáðáðü áóíàæííü ñíèíðáíóáí.

2. Íðèèíóðü òúéáó ìà ñèòí. Áñèèÿðèèðü 150 ìè áíáú ñ 2 ÷. è. ñàõàðà, ñíááüí ñíóñí è ìèðéíí, áíááèèðü áðéáú è òúéáó, èèÿðèèðü ñíà èðúøéíé 15 ìèíóð. Áúíóðü è ñíòðáèèðü. Áðéáú ðàçðáçàðü ñííèè.

3. Øíèíàð áéáíøèðíááðü á èèÿÿáé ñíáñíéáííé áíáá 1 ìèíóð. Áíáó ñèèðü, íáááðü øíèíàð òíèíáíé áíáíé è òùàðáèüí íðæàðü. Ííááè ðááüèè ìðííúðü è áàðü ñòá÷-ü áíáá. Áàðü ñòá÷-ü æèèíðè ñ éííñáðàèðíááííúõ ñíááíá àáíáóéà, éíòíðúá çàðáí ñíðáçàðü èðóæèèè òíèüèíé 4 ì.

4. Èðááàðèè íáíèçàðü ìà øíàæéó. Áñèèÿðèèðü 100 ìè áíáú ñ ðèñíáíáí óéñóñí è 1 ÷. è. ñàõàðà. Íðíááðèèðü èðááàðèè á ÿòí ðáñðáíðá 4 ìèíóðü, áúíóðü, áàðü ñòá÷-ü æèèíðè è ñíÿðü ñí øíàæèè.

5. Õèèá ðúáú ìðííúðü ñíà ñòðóáé áíáú, ìðííéíóðü è ðàçðáçàðü ìà 4 éóñí÷-èà. Á ñèíáíðíáá áíááñðè áí èèíáíéÿ ìàñéí è íáæàðèèðü á íáí òèèá (ñ 1 ìèíóðá ñ èàæáíé ñòíðííú). Á éííóá æàðèè òèèá ñèááèà ìðèñíèèðü.

6. Ááà íááíéüøèõ àáíáóéíáúõ áí÷-ííèà áñíðèèðü àèþíèíèááíé òíèüáíé, íáñíèèðü áí ñíèíáíé ðèñíí è ðáñíðáááèèðü ñááðóó ñíòàéüííá éííí íáíòü áéþáà. Íñòàáèèðü àáíáóéíáúá áí÷-ííèè áðóá ìà áðóáà, ááðóíéé ìðèèðü èðúøéíé. Øèðíéóþ è áñííéóþ èáñððèþ íáííèèðü áíáíé ìà 4 ñí, ñíñòááèèðü áí÷-ííèè á èáñððèþ ìà ðáøáðèó. Áíááñðè áíáó áí èèíáíéÿ è òíèèðü íáèðúðá èðúøéíé òèðàøè-ñóøè 8...10 ìèíóð.

leit

**Ýòà ñòàðüÿ ðáñííèíáíá ìà**

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íáÿ ßíííéÿ:

<http://leit.ru>

**URL ÿòíé ñòàðüè:**

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=187>