

## Êóðèöà ýèèðîðè

*βέδοιδη* — ýòì êóðèíúá éááááú (øøøúèè) ï-ýññè. Èõ óáíáí áñòü, è íé èáááèüíü äëý ìèèíèèâ ñ áàðááèþ èèè áá÷áðèíè. **ΕΙΛΑΔΑΕΑΙΟΥ** 6 êóðèíúõ ááááð ááç êíñòáé (ñ èíæáé) íó÷íè éóèà-íðáý ìðèíðááà "ñáìü ñíáöèé" (*øè÷èè*) (í æáèàíèþ) Äëý ñíóñà è ýèèðîðè: 150 ìè ( 2/3 ñòàèáíà) ñíááíáí ñíóñà 90 ã ( 1 / 2 ñòàèáíà) ñàððà 25 ìè (5 ÷ àéíúõ èíæáé) ñàèá èèè ñóðíáí ááèíáí àèíà 15 ìè (1 ñòèíááý èíæà) íáú÷íé íóèè **Áúðíà ìðèèé: 4**  
**ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ** 1. ×ðíáú ìðèáíðíàèòü ñíóñ, ñíáøàèðá ñíááúé ñíóñ, ñàðð è ñàèá èèè àèí ñ íóèé á ìàèáíúèé èáñððèá è, ìíáøèááý, áíááèðá áí èèíáíèý. Óáááòá íáíü è áàðèðá íà ìáèáííí ìáíà 10 ìèíòð, ìèà ñíóñ íà óíáíúøèðñý á íáúíá íà ìáíó ððáòü. Ìðñðááúðá á ñòíðííó. 2. Ðàçðáæüðá èàæáíà êóðèíá áááðí íà øáñòü éóñèíà, à éóè íàðáæüðá íà éóñí÷èè äèèíé 3 ñí. 3 . Íáíèæèðá ìíáðáíáíí êóðèóó è éóè íà 12 ááíáóéíáúõ ááððáèíà. *Æàðüðá* á äðèèá ìðè ñðááíáé ðáííáðáðòðá èèè íà äðèèá-áàðááèþ, íáèèíí ñíáçúááý áðáíý ìð áðáíáíè ñíóñí. *Æàðüðá* 5—10 ìèíòð, ÷ðíáú êóðèöà ìðíáèèèñü, ìí ìñòàèèñü ñí÷íé. 4 . Ííááááèðá ñ ñíóñí äëý ýèèðîðè, ìí áíçííæíñòè ìðáèèíèè è éáááááì ìðèíðááó "ñáìü ñíáöèé".

leit äëý Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáý Ñííèý // [Ñíííèàý êóóíý](#)

**Ýòà ñòàòüý ðáñíèíæáíà íà**  
Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáý Ñííèý:  
<http://leit.ru>

**URL ýóíé ñòàòüè:**  
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=19>