

## Êóðèöà ýèèðîðè

*βέδοιδη* — ýòì êóðèíúá êááááú (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 èóèà-íðáý ìðèíðááà "ñáìü ñíáöèé" (*ø÷èìè*) (í æáèàíèþ) Äëý ñíóñà è ýèèðîðè: 150 ìè ( 2/3 ñòàèáíà) ñíááíáí ñíóñà 90 ã ( 1 / 2 ñòàèáíà) ñàðàðà 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, ñàðáð è ñàèá èèè àèí ñ íóèíé á ìàèáíúèíé èáñððèá è, ìíáøèááý, áíááèðá áí èèíáíèý. Óáááòá íáííü è áàðèðá íà ìáèáííí ìáíá 10 ìèíòð, ìèà ñíóñ íá óíáíúøèðñý á íáúáíà íà ìáíó ððáòü. Ìðñðááúðá á ñòíðííó. 2. Ðàçðáæüðá èàæáíà êóðèíá áááðí íà øáñòü èóñèíà, à èóè íàðáæüðá íà èóñí÷èè äèèíé 3 ñí. 3 . Íáíèæèðá ìíáðáíáíí êóðèòó è èóè íà 12 ááíáóèíáúõ ááððáèíà. *Æàðüðá* á äðèèá ìðè ñðááíáé ðáííáðáðòðá èèè íà äðèèá-áàðááèþ, íáèèüí 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 èáááááì ìðèíðááó "ñáìü ñíáöèé".

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

### Ýòà ñòàòüý ðáñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

### URL ýòíé ñòàòüè:

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