

Êóðèöà ýèèðîðè

βέδοιδη — ýòì êóðèíúá éááááú (øøøúèè) ï-ýííñè. Èõ óáíáíí áñòü, è íé èáááèüíú äëý ìèèíèèâ ñ áàðááèþ èèè áá÷áðèíè. **ΕΙΛΑΔΑΕΑΙΟΥ** 6 êóðèíúõ ááááð ááç êíñòáé (ñ êíæáé) íó÷íè êóèà-íðáý ìðèíðááà "ñáìü ñíáöèé" (*øè÷èè*) (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 ñòíèíááý 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 íà óíáíúøèðñý á íáúáíà íà ìáíó ððáòü. Ìðñðááúðá á ñòíðííó. 2. Ðàçðáæüðá èàæáíà êóðèíá áááðí íà øáñòü êóñèíà, à êóè íàðáæüðá íà êóñí÷èè äèèíé 3 ñí. 3 . Íáíèæèðá ìíáðáíáíí êóðèòó è êóè 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 áíçííæííðè 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>