

## Êóðèöà ýèèðîðè

*βέδοιδη* — ýòì êóðèíúá êááááú (øøøúèè) ï-ýññè. Èõ óáíáí áñòü, è íé èáááèüíü äëý ìèèíèíâ ñ áàðááèþ èèè áá÷áðèíè. **ΕΙΛΑΔΑΕΑΙΟΥ** 6 êóðèíúõ ááááð ááç êíñòáé (ñ êíæáé) íó÷íè èóèà-íðáý ìðèíðáá "ñáü ñíáöèé" (*ø÷èè*) (í æáèàèþ) Äëý ñíóñà è ýèèðîðè: 150 ìè ( 2/3 ñòàèáíà) ñíááíáí ñíóñà 90 ã ( 1 / 2 ñòàèáíà) ñàððà 25 ìè (5 ÷ àéíúõ èíæáé) ñàèà èèè ñóðíáí ááèíáí àèíà 15 ìè (1 ñòèíááý èíæà) íáú÷íé íóèè **Áúðíà ìðèèé: 4**  
**ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ** 1. ×ðíáú ìðèáíðíàèòü ñíóñ, ñíáøàèðà ñíááúé ñíóñ, ñàðð è ñàèà èèè àèí ñ íóèé á ìàèáíúèé èáñððèá è, ìíáøèáý, áíááèðà áí èèíáíéý. Óáááòà íáíü è áàðèðà íà ìáèáíí ìáíà 10 ìèíò, ìèà ñíóñ íà óíáíúøèðñý á íáúíà íà ìáíó ððáòü. Ìðñðááòà á ñòíðíó. 2. Ðàçðáæüðà èàæáíà êóðèíá áááðí íà øáñòü èóñèíà, à èóè íàðáæüðà íà èóñí÷èè äèèíé 3 ñí. 3 . Íáíèæèðà ìíáðáíáíí êóðèòò è èóè íà 12 ááíáóèíáúõ ááððáèíà. *Æàðüðà* á äðèè ìðè ñðááíáé ðáííáðàðòðà èèè íà äðèè-áàðááèþ, íáèèíí ñíáçúáý áðáíý ìð áðáíáíè ñíóñí. *Æàðüðà* 5—10 ìèíò, ÷ðíáú êóðèöà ìðíáèèáñü, ì ìñòàèáñü ñí÷íé. 4 . Ííáááèðà ñ ñíóñí äëý ýèèðîðè, ì áíçíæíñòè ìðáèèæèà è êáááááì ìðèíðááó "ñáü ñíáöèé".

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

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

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