

# Άιέοάου νί νάειέιέ è áíáÿæíé

ΕΙΆΔΑÄÈÁÍÒÛ 16 ìÿãèèò èèñòüáá çàèáíé èáìíòñòü 150 ã ïñòíáí ñàèíáí òàðøà 150 ã ïñòíáí áíáÿæüááí òàðøà 1 ìàèáíüèàÿ èóéíàèòà, ìæèí ïðóáèèòü 2,5 ìè ( 1/2 ÷ àéííé èíæèè) ñíèè, ìèðñ áíñíéíèòàèüííá èíèè÷: ãñòáí, ÷òíáü ïðèíðààèòü ìá÷: èíéò ÷: ãðíüé ìáðáò 115 ã ìòááðííáí ÿíííéíáí ðèñà ìó÷: ìè èðáññ-ñàèàòà ñòíéíáàÿ áíáèèéñèàÿ áíð÷: èòà èèè ÿíííèàÿ áíð÷: èòà , á èá÷: ãñòáá ïðèíðàáü Äèÿ ñóíà: 1,2 èèððà (5 ñòàèéííá) ààøè (áóèüííá) áúñòðíáí ìðèáíðíáèáíèÿ 30 ìè (2 ñòíéíáüá èíæèè) ñàèá èèè ñóóíáí ááèíáí áèíá 30 ìè (2 ñòíéíáüá èíæèè) ìèðèá 30 ìè (2 ñòíéíáüá èíæèè) ñíááíáí ñíóñà Áúóíá ïðòèè: 4 ÌÈÄÁÍÒÁÈÄÍÈÄ 1. Áèáíøèðóéòà èáìíòñòíüá èèñòüÿ 2 ìèíóðü, çàðáì ñèáèòà áíáò è áàèòà èèñòüÿ ïñòüòü. ×òíáü èèñòüÿ èáæàèè ðíáí, àèèòðàðíí áúðáæüòà ðíèñòòð ìðíæèèèò, ìæèí ïðóáèèòà áá è ñíéíæèòà á ìèñéò. 2. Áíáááüòà è ðóáèáíé èáìíòñòà ñàèíéíó, áíáÿæíó, èóé è ìáðáíáøàèòà. Ñèááèà ìñíèèòà, ìíáð÷: èòà è áíáááüòà ðèñ. Õùòàèèüí ìáðáíáøàèòà ñíáñü ðóèáìè, ÷òíáü ìíèò÷: èòü ìáíðíáíóð ìáññó. Ðàçááèèòà ñíáñü ìá 8 ÷: ãñòáé. 3. Íàèíæèòà ìáèí ìá áðóáíé ááà èáìíòñòíüò èèñòà è ñíéíæèòà ñááðóó ìáíó ÷: ãñòü ñíáñè á òíðíá ðíèñòíáí òèèèíáðà. Áèèòðàðíí ñèàòàèòà èèñòüÿ, çááíðà÷: èáàÿ ìÿñí, çàðáì ìñòíðíáí çàèðíèòà ðóèáò ááðááÿííé ìáèí÷: èíé æèÿ èíèòáèèÿ. Ñááèòà áíñáíü áíèóáíá. 4. Ìòðáæüòà ó èðáññ-ñàèàòà èíðíè, ìðííéòà è ìðííóøèòà. 5. Εíáðááèáíóü æèÿ ñóíà áíáááèòà áí èèíáíèÿ á áíèüòíé èáñòðèá, áíáááèá 2,5 ìè ( 1/2 ÷ àéííé èíæèè) ñíèè. Óáááüòà ìáííü áí ì÷: áíü ñèááíáí èèíáíèÿ. Ìíéíæèòà áíèóáíó è ìáèðíèòà èáñòðèð. Óóøèòà ìá ñèááíí ìáíá 40 ìèíóð. Ìáðáá òáì, èáè ñíÿòü èáñòðèð ñ ìáíÿ, áíáááüòà á ñóí èðáññ-ñàèàò. 6. Ðàçðáæüòà èáæáíé áíèóááò ìá 3—4 ÷: ãñòè, óááèèá ìáèí÷: èè æèÿ èíèòáèèÿ, è óéíæèòà èò ìá áèóáíèèò òáðáèèáò èèè á ìáíí ñòíéíáí áèðáá. Ìíèèòà ñóíí è ñðàçó ìíáááèòà ìá ñòíè ñ áíáèèéñèé áíð÷: èòáé èèè áíð÷: èòáé *èáðáøè.*

*èáðáøè*

leit æèÿ Fushigi Nippon - Çàáááí÷: ìáÿ ßííèÿ // [ßíííèàÿ èóóíÿ](#)

**Ýòà ñòàòüÿ ðáñííéíáíá ìá**  
Fushigi Nippon - Çàáááí÷: ìáÿ ßííèÿ:  
<http://leit.ru>

**URL ÿòíé ñòàòüè:**  
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=24>