

Άιέοάου νί νάειέιέ è áíáÿæíé

ΕΙΆΔΑÄÈÁÍÒÛ 16 ìÿãèèò èèñòüáá çàèáíé èáìóñòü 150 ã ïñòíáí ñàèíáí òàðøà 150 ã ïñòíáí áíáÿæüááí òàðøà 1 ìàèáíüèàÿ èóéíàèòà, ìæéí ïðóáèèòü 2,5 ìè (1/2 ÷ àéíé èíæèè) ñíèè, ìèðñ áíñéíèòàèüíá èíèè÷: ãñòáí, ÷òíáü ìðèíðààèòü ìá÷: èíéò ÷: ãðíüé ìáðáò 115 ã ìòááðííáí ÿíííéíáí ðèñà ìó÷: ìè èðáññ-ñàèàòà ñòíèíáÿ áíáèèéñèàÿ áíð÷: èòà èèè ÿíííèàÿ áíð÷: èòà , á èá÷: ãñòáá ìðèíðàáü Äèÿ ñóíà: 1,2 èèððà (5 ñòàèáíá) ààøè (áóèüíá) áúñòðíáí ìðèáíðíáèáíèÿ 30 ìè (2 ñòíèíáüá èíæèè) ñàèá èèè ñóóíáí ááèíáí áèíà 30 ìè (2 ñòíèíáüá èíæèè) ìèðèá 30 ìè (2 ñòíèíáüá èíæèè) ñíááíáí ñíóñà Áúóíá ìðöèè: 4 **IDEÁÍOÍÁÈÁÍEÁ** 1. Áèáíøèðóéòà èáìóñòíüá èèñòüÿ 2 ìèíóðü, çàðáì ñèáèòà áíáò è áàèòà èèñòüÿ ìñòüòü. ×òíáü èèñòüÿ èáæàèè ðíáí, àèèòðàðíí áúðáæüòà ðíèñòòð ìðíæèèèò, ìæéí ìðóáèèòà áá è ìíèíæèòà á ìèñéò. 2. Áíáááüòà è ðóáèáíé èáìóñòà 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 èáìóñòíüó èèñòà è ìíèíæèòà ñááðóó ìáíó ÷: ãñòü ñíáñè á òíðíá ðíèñòíáí òèèèíáðà. Áèèòðàðíí ñèáòàèòà èèñòüÿ, çááíðà÷: èááÿ ìÿñí, çàðáì ìñòíðíáí çàèðíèòà ðóèáò ááðááÿííé ìáèí÷: èíé æèÿ èíèòáèèÿ. Ñááèòà áíñáíü áíèóáíá. 4. Íòðáæüòà ó èðáññ-ñàèàòà èíðíè, ìðííèòà è ìðííóøèòà. 5. Εíáðááèáíóü æèÿ ñóíà áíáááèòà áí èèíáíèÿ á áíèüøíé èáñòðèá, áíáááèà 2,5 ìè (1/2 ÷ àéíé èíæèè) ñíèè. Óáááüòà ìáíü áí ì÷: áíü ñèááíáí èèíáíèÿ. Ííèíæèòà áíèóáíó è ìáèðíèòà èáñòðèð. Óóøèòà ìá ñèááíí ìáíá 40 ìèíóð. Íáðáá òáì, èáè ñíÿòü èáñòðèð ñ ìáíÿ, áíáááüòà á ñóí èðáññ-ñàèàò. 6. Ðàçðáæüòà èáæáíé áíèóááò ìá 3—4 ÷: ãñòè, óááèèà ìáèí÷: èè æèÿ èíèòáèèÿ, è óéíæèòà èò ìá áèóáíèèò òáðáèèáò èèè á ìáíí ñòíèíáí áèðáá. Ííèèòà ñóíí è ñðàçò ìíáááèòà ìá ñòíè ñ áíáèèéñèíé áíð÷: èòáé èèè áíð÷: èòáé *èáðáøè.*

èáðáøè

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

Ýòà ñòàòüÿ ðáñíèíèáíá ìá
Fushigi Nippon - Çàáááí÷: ìáÿ Ñííèÿ:
<http://leit.ru>

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