

Ìyńń, òóòáííá ñ íáíùàìè
Íèèó-äçÿãà

200 ã æèðíé áíâyæíú èèè ñàèíèíú, 1 èóéíæèòà, 4 èàððíóáèèíú, 1 ìðèíáü, 1 1/2 ñò. èíæèè áóèüííà ààøè, 1 ñò. èíæèè ìèðèí, 1 1/2 ñò. èíæèè ñàèý, 2 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1 ÷. èíæèè ñàòàðà.

Ìyńń íàðçàçàòü òííèèè èííòèèèèè èðèðèíé 4-5 ñì. Íáæàðèòü ìyńń íà ðàñòèòèòèüíí ìàñèà, ìðàáàðèòèòèüíí íááàèýà á íóéà. Èàððíóáèè ì÷-èñòèòü, áüíüòü, ðàçðàçàòü íà 4-6 ÷-àñòáé, ñèðóáèýý ííæí óáèü ñðàçíá, è ñíèíæèòü íà 5 ìèíóò á áíáó. Í÷-èùáííóð è áüíüòóð ìðèíáü ðàçðàçàòü ááíèü ìííèàì è íàðçàçàòü íà éóñí÷-èè òíèüèíé íèíéí 7 ì. Á æéóáíéóð òíèñòíðáííóð ñèíáíðíáó áèèòü ñíááúé ñíóñ, ñàèý è ìèðèí, áíááèèòü ñàòàð è, ìíáøèááy, áíááñòè áí èèíáíèý. Çàòàì ñíèíæèòü òóáà ìyńń, ñííà àíááñòè áí èèíáíèý, áíááèèòü èàððíóáèè, èóé, ìðèíáü è áèèòü ñòíèüèí áíáü, ÷-òíáü ííà ñíèíñòüð ñèðüèè ìðíáóéòü. Íáèðüòü ñèíáíðíáó èðüøéíé òàé, ÷-òíáü ííà èáæàèè ìðÿí íà ìðíáóéòàð, ñííà àíááñòè áí èèíáíèý è, íà ìáøáy, áàðèòü íà ñèàáíí íáíá áí áíòíáíñòè èàððíóáèè. Áíòíáííó áèðáó ààòü íàñòíýòüñý á òà÷-áíèà 15-20 ìèíóò, áúñòðí ñíýòü èðüøéó, ðàçèíæèòü ìyńń ñ íáíùàìè á ìèàèèè è ñíáàòü è ñòíèó.

Íðèíá÷-áíèà. Ýòí èóòáííá — íáí èç íàéáíèáá ìííóèýðíúò á Ñííèè èáèáíáííúò áèðà.

leit äèý Fushigi Nippon - Çàáàáí÷-íáy Ñííèý // [Ñííñèàý èóóíý](#)

Ýòà ñòàòüý ðàñíèíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàáàáí÷-íáy Ñííèý:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=246>