

Ìyńń, òóóáííá ñ íáíùàìè
Íèèó-äçÿãà

200 ã æèðíé áíâyæíú èèè ñàéíèíú, 1 èóéíæèòà, 4 èàððíóáèèíú, 1 ìðéíáü,
1 1/2 ñò. èíæèè áóèüííà ààøè, 1 ñò. èíæèè ìèðéí, 1 1/2 ñò. èíæèè ñàéý, 2 ñò.
èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1 ÷. èíæèè ñàòàðà.

Ìyńń íàðçàçàòü òííèèè èííòèèèèè èðèðéíé 4-5 ñì. Íáæàðèèü ìyńń íà
ðàñòèèòàèüíí ìàñèà, ìðàáààðèèòàèüíí íááàèýà á íóéà. Èàððíóáèèü í÷èñòèèü,
áüíüòü, ðàçðàçàòü íà 4-6 ÷àñòáé, ñèðóáèýý ííæí óáèü ñðàçíá, è ñíéíæèèü íà 5
ìèíóò á áíáó. Í÷èùáíóð è áüíüòóð ìðéíáü ðàçðàçàòü ááíèü ìííèàì è
íàðçàçàòü íà éóñí÷èè òíèùèíé íéíéí 7 ì. Á æéóáíéóð òíèñòíðáííóð
ñéíáíðíáó áèèòü ñíááúé ñíóñ, ñàéý è ìèðéí, áíááàèèü ñàòàð è, ìíáøèááý,
áíááñòè áí èèíáíèý. Çàòàì ñíéíæèèü òóáà ìyńń, ñííàà áíááñòè áí èèíáíèý,
áíááàèèü èàððíóáèè, èóé, ìðéíáü è áèèòü ñòíèùèí áíáü, ÷òíáü ííà ñíéíñòüð
ííèðüèà ìðíáóéòü. Íáèðüòü ñéíáíðíáó èðúøéíé òàé, ÷òíáü ííà èáæàèè ìðýíí
íà ìðíáóéòàð, ñííàà áíááñòè áí èèíáíèý è, íà ìáøàý, áàðèèü íà ñèàáíí íáíá áí
áíòíáíñòè èàððíóáèè. Áíòíáííó áéðáó ààòü íàñòíýòüñý á òà÷áíèà 15-20
ìèíóò, áúñòðí ñíýòü èðúøéó, ðàçéíæèèü ìyńń ñ íáíùàìè á ìèàèèè è ñíáàòü è
ñòíèó.

Ìðèíá÷áíèà. Ýòí èóóáííá — íáí èç íàéáíèáá ìíóéýðíúò á Ñííèèè
áæááíáíúò áéðà.

leit äèý Fushigi Nippon - Çàáàáí÷íàý Ñííèèè // [Ñíííèèàý èóóíý](#)

Ýòà ñòàòüý ðàñíéíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàáàáí÷íàý Ñííèèè:
<http://leit.ru>

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