

Ñæüäãðáé, ðóøáíúé ñ ìÿñî **Ñýíæèðè ìèöóéý**

3 êðóííúð ñòááéý ñæüäãðáý, 100 ã ìñòííáí ñàèííáí òèèá, 'À ÷. éíæèè èíæèðííáí ñíèà, 2 ÷. éíæèè ñàéý, 1 ñò. éíæèà ðàñðèðèðæüííáí ìàñèà, 2 ÷. éíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1/2 ñò. éíæèè ñáàðèíáí êóíæòðà, 1 ÷. éíæèà ñàðàðà, 1/4 ÷. éíæèè ñíèè.

Ñòááèè ñæüäãðáý ìðííúðü, íáñóøèðü è íàðáçàðü íà íááíèüøèà éóñí÷èè. Ñàèííó ñíèííóðü, íàðáçàðü ì÷áíú ðííèèè èíðèèèè è íàðáçàðü èð íà èáíðí÷èè, ñíèíæèðü à ñòáéýííóð èè èáðàèè÷áñéð ñíóáó, ñíèèðü èíæèðííáí ñíèí è ñàéý è ñòááèðü ìàðèíáàðüñý íà 10 ìèíóð. Éóíæòð àúñííàðü à ñóðóð ñèíáíðíáó è, ñíáøèááý, ñíæàðèðü áí çíèðèñòí-èíðè÷íáíáí ìòðáíèà. Ìàðèíááííá íÿñí áúèíæèðü à ñèíáíðíáó ñ ðáçíáðáðü ðàñðèðèðæüííáí ìàñèí è, ñíòíýíí ñíáøèááý, æàðèðü íà ñèèüíí íáíá à òá÷áíèà 30-40 ñáéóíá. Çàðáí áíááèðü ñæüäãðáé è æàðèðü, ñíáøèááý è áñððýðèááý ñèíáíðíáó, áú 5 ìèíóð. Çàðáí áèèðü ñíááúé ñíóñ, ñíèíæèðü ñàðàð è ñíèü, óíáíúøèðü íáííü è ðóøèðü íèíèí 2 ìèíóð, ñíèà íà áúèèèèè ìí÷èè áñý æèèèñòü. Áíðíáíá áéðáí áúèíæèðü íà òàðáèí÷èè, ñííííàðü èóíæòðí è ñíáàðü è ñòíèó ñ ìòáàðííü ðèñíí.

leit

Ýòà ñòàðüý ðàñíèíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Ñííèèý:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàðüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=273>