

Òúéàà, òóóáíáÿ â ñèààèñ ñíóñà
Èàáíòÿ-íí ôóéóíÿíè

600 ã òúéàú, 2/3 ñòàèàíà áóéúííà ààøè, 1/4 ñòàèàíà ñààòéíáí ñíááíáí ñíóñà, 2 ñò. éíæèè ìèðéí, 1 1/2 ñò. éíæèè ñàòàð, 1 ÷. éíæèà ñíæàððáíííáí éóíæóðà.

Áúíúòóþ òúéáó í÷èñòèòü ìò ñáíÿí, íàðçàòü èñòèéàìè, ñðàçàá ñòðúá éíí÷èèè, ñíéíæèòü â èàñòðþþ ñ èèÿÿàé áíáíé è ààðèòü íà ñðááíáí íáíá â òá÷áíéà 25-30 ìèíóò áí ìÿéñòè. Á æéóáíéíé ñéíáíðíáá ñíáæéíèòü áóéúíí ààøè, ñíááúé ñíóñ, ìèðéí è ñàòàð, òùàòáéúíí íáðáíáøàòü è, ñíáøèààÿ, áíááñòè íà ñðááíáí íáíá áí èè-íáíèÿ. Á ÿòó ñíáñü ñíéíæèòü ìòáàðíóþ òúéáó è ààðèòü áá íà ñèàáíí íáíá, ñíèà ñíóñ ñí÷òè ñíéíñòüþ íá áíèòààðñÿ. Áíòáíá áéþáí áúéíæèòü â ñèàèèè, ñíñúíàòü éóíæóðíí è ñíáàòü è ñòíèó.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñííéíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàãááí÷íáÿ Ñííèÿ:
<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=278>