

Ɖɛ̃ñ ñ ìàîùàìè Êàÿêó àîðàí

2 ñòàèàíà ðɛ̃ñà, 2 1/2 ñòàèàíà àîàù, 2-3 êóñî÷èà àáóðààäý, 1/2 êóñèà êîííÿêó,
1 ñààæèè èèè êîíñàðèèðîàííúè àíàí èèè 1 ìàèáíúèèè ààðáíúè ðîñòèè
ààíáóèà, 1 ìàèáíúèàÿ ìðèíàù, 2 ñò. êîæèè ñîààîñî ñîóñà, 1 ñò. êîæèà ìèðèí.

Àáóðààäý ìèóíóòù ìà 30 ñàèóíà á èèÿùòð àîäó, ÷òíáù óààèèèòù æèð, àùíóòù,
ìáñóèèòù è ìàðàçàòù òííèèèè ñíèñèèàìè. Êîííÿêó òíæà ìàðàçàòù òííèèèè
ñíèñèèàìè, ìèóíóòù èò ìà 1-2 ìèíóòù á èèÿòèè, àùíóòù è òùàòàèùí
ìáñóèèòù. Êîðáíú àíàí àùíóòù, ì÷èòèèòù, ìàðàçàòù ñíèñèèàìè, çàèèèòù
òíèíáííè àîàíè, çàèèèòù èðùèèè è ñòààèèòù ìà 5 ìèíóòù, ÷òíáù èçáààèèòùñÿ ìò
àíðà÷è, ñíèèà ÷àáí àùíóòù è ìáñóèèòù. Áñèè àíàí èèè ðîñòèè ààíáóèà
êîíñàðèèðîàííúè, òí ìàáí àùíóòù èò èç áàíèè, ìáÿçàòàèùí ìáñóèèòù,
ñòòèèòù ìà 1 ìèíóòù á èèÿùòð àîäó, ñííàà ìáñóèèòù è ìàðàçàòù ñíèñèèàìè.
Î÷èíáíóð è àùíóòð ìðèíàù òíæà ìàðàçàòù ñíèñèèàìè. Ɖɛ̃ñ òíðîí
ìðîíóòù, àùíóòù à èàñòðèè, àíáàèèòù ñàáîðîàèèíúè ìáîùè, àèèòù àîäó,
ðàçàðàòù, àíáàèèòù ñíááúè ñîóñ è ìèðèí, ìèòòí çàèèèòù èðùèèè è àíáàèè
ìà ñòàáíà ìáíà àí èèíáíè. Ìñèè ÿòíà ìáíú ìà 1 ìèíóòù ìàèñèèàèùí
óààèè÷èèòù, çàòà òíáíúèèè è ààèèòù ðɛ̃ñ àùà 4-5 ìèíóòù ìà ñèàáí ìáíà.
Ìòò ìáíú òíáíúèèè àí ñàíñà ñèàáíà è ààèèòù ðɛ̃ñ àùà 10 ìèíóòù.
Àòòàíò ðɛ̃ñò ààòù ñòòíÿòù 10 ìèíóòù, çàòà áùòòð ñíÿòù èðùèèè,
ìàðàðàòù èóðáíúè ñíèçó ààðð àèàèíè ààðáíúè èíàòî÷èè, ðàçèèèèòù
á ìàèèè è ìáíáèèáí ñíàòù.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàààá÷-ìáÿ Ñííèÿ // [Ñííèèàÿ èóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòùÿ ðàññèèæàíà ìà
Fushigi Nippon - Çàààá÷-ìáÿ Ñííèÿ:
<http://leit.ru>

URL ÿòèè ñòàòùè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=295>