

## Îèàðà, òóóáíàÿ ñ íâíùàè

### Îèàðà-íí èðèéè

450-500 ã íèàðù, 2 ýéòà, 200-250 ã ñíàñè ààðáíúõ èèè çàííðíæáííúõ íâíùáé, 2 ñò. èíæèè ðàñðèðàèüííâí íàñèà, 3/4 ñòàèàíà áóèüíâ ààøè, 3 ñò. èíæèè ñâàðèíâí ñíââíâí ñíóñà, 1 ÷. èíæèà ìèðèí, 4 ñò. èíæèè ñàðàðà.

Îèàðó íàðçàòü ìà íááíèüøèà èóñí÷èè, áüèíæèòü â áíèüóóþ æéóáíèóþ òíèñòíñòáíóóþ ñèíâíðíáó ñ ðàçíâðàòü ðàñðèðàèüííâí ìàñèí è, ìñòíýíí ìíâøèààÿ, íáæàðèòü. Çàðàí àèèòü òóàà áóèüíí ààøè, ñíââüé ñíóñ è ìèðèí, áíââèèòü ñàðàð, ááèòü ýéòà è òüàðàèüíí íàðáíàøàòü. Ííñèà ýòíâí àñüíàòü íâíùè, àùà ðàç òíðíóí íàðáíàøàòü, ìðóøèòü 1-2 ìèíóðü è ñíýòü ñ íâíý. Áíòíâíâ áèþáí áüèíæèòü â ìèæèè èèè ìðèèííüà òàðáèí÷èè è ìíâàòü è ñòíèó ñ íòààðííü ðèñíí.

Îðèà÷àèè. Îèàðà - ìðíáóèò íàðáíàáíòèè ñíè, ìðâñòààèÿþèé ñíáíé íâííðíáíóóþ ìàñíó ááæáíâí èèè ñâàðèí-èíðè÷íâíâí òâàòà, áíâøíâ ìðíæóóþ íà àèàæíüà ìèèèè. Áíâàòà ìðíðàèíàè. Äèÿ ýòíâí áèþàà ìæíí èñíèèüçíâàòü íòààðíóóþ ìðèíâü, ñâèüâàðáé, ààéèí, ðáíó, òüèáó, èàðòíòàèü.

leit äèÿ Fushigi Nippon - Çàààáí÷íâÿ Ñííèÿ // [Ñííèèâÿ èóóíÿ](#)

**Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèèæèàíà íà**  
Fushigi Nippon - Çàààáí÷íâÿ Ñííèÿ:  
<http://leit.ru>

**URL ýòíé ñòàòüè:**  
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=306>