

Ääéëñ ñ ïðëíáüþ ñä àðëíáäñ íàìàñó

350 ã ääéëíá, 50 ã ïðëíáë; Äëÿ àðëíáää: 3 ñò. ë. 3%-óëñóñà, 1 ñò. ë. ñàëý, 2 ÷. ë. ñàòàðð, íàííáí ñíëè, 1 ñò. ë. áóëüíá ääñè.

Ïðëíáü è ðäàèñéó íàðá-çàòü òííáíüèèè ñëííí÷èàìè íàííáíáèà èàí-øè, äëèíé ïðëíáðíí 5 ñí. Ñíàøàòü óëñóñ, äà-øè, ñàëý, ñàòàðð, ùáíðèó ñíëè è çàèèòü ýðèì àðëíáäñ íáíüè. Íàìàñó òíðíðí èñííëüçí-ààòü ñðàçó, ñäààäÿ èàé ààðíèð è ìÿííüì è ðüá-íüì áëðáàì.

Ïðëíá÷áíèá: ñæíí ñëíæèòü íàìàñó á àà-íí÷èó, çàèèòü àðëíáäñ è ñäàððàòü á òíëí-äëëüíèèá 2—3 áíÿ, òíáàà áëðáí ïðëíáððàòàò ñííáí ñèèáíðíüé áëóñ.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàääáí÷íàÿ Ñííèÿ // [Ñíííèàÿ èóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòüÿ ðàñííëíáèá íà

Fushigi Nippon - Çàääáí÷íàÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=359>