

## Õðóñòÿùàÿ ðúáà Òàöóðà-àäÿ

5 íááíëüøèð èíððøáé, 1/4 ñòàèàíà ñíááíáí ñíóñà, 1/2 ñòàèàíà éóéóðóçííáí éðàðíàèà, 3-4 ñò. èíæèè ðàñòèðàèüííáí ìàñèà, 1 äàééíí, 1 ñòðó÷íé òíáàðàñè, 1 ñò. èíæèà èçíàèü÷áííáí çàèáííáí éóèà. Äëÿ ñíóñà: 2/3 ñòàèàíà áóèüííà ààøè, 1 1/2 ñò. èíæèè ñáàðèíáí ñíááíáí ñíóñà, 1 ÷. èíæèà ñàèÿ, 2 ÷. èíæèè ñàòàðà.

Ðúáó í÷èñòèðü, òíðíøí àùíüðü, íáñóøèðü áóíàæííé ñàèðàðèíé, ñèíæèðü á ÿíàèèðíàáííóð èèè ñòàèèÿííóð ñíñóáó, çàèèðü ñíáàùí ñíóñíí è ñòààèèðü íà 5-10 ìèíóð.

Òàí áðáíáíáí ïðèáíðíàèèðü ñíóñ: á íááíëüøóð ñèíáíðíáó áèèðü áóèüíí ààøè, ñíááúé ñíóñ è ñàèÿ, áíááàèèðü ñàòàð è, ñíáøèààÿ, íáãðáààðü íà ñðááíáí íáíá, ñèà ñàòàð ñèííòóð íà ðàñòáíðèðñÿ. Áíðíáúé ñíóñ íàèðüðü èðüøèíé, ÷ðíáú íí ñòàààèñÿ ðáíèüí.

Óíáàðàñè í÷èñòèðü ïò ñáíÿí, ñíèíííóðü è íàðàçàðü áíáíëüíí òííèèè ñèííèàèè. Äàééíí í÷èñòèðü, ñáàèàðü á íáí ííæíí íááíëüøèà áèóáíèèà ïòááðñèðÿ, áñòààèèðü á ïèð éóñí÷èè òíáàðàñè è íàòàðàðü íà èðóííé ðàðèà — ñèó÷ààðñÿ ñíðíæà íà ñíáííèà ááãðÿíá èèñòüÿ ÿíííèíáí èèáíà.

Ðúáó àùíóðü èç ñíááíáí ñíóñà, íááàèÿðü á éóéóðóçíí éðàðíàèà è íáæàðèèðü á ñèèüíí íáãðáðí ðàñòèðàèüíí ìàñèà á ðà÷áíèà 5-6 ìèíóð, íáðáíðà÷èàÿ ðóøèè 1—2 ðàçà. Áíðíáóð ðúáó àùííæèðü íà áóíàæííá ñàèðàðèè, ÷ðíáú èçááàèèðñÿ ïò èèøíááí æèðà, à ñòíí íáðáèíæèðü íà ñíðèèííá ðàðáèèè. Ðÿáíí ñ ðúáíé ñèíæèèðü ðàðòóé äàééíí, ñíñüàðü áà çàèáííí éóèí è ñíààðü áèðáí è ñòíèó. Íòáàèüíí ñíààðü ñíóñ äëÿ íáíàèèààíèÿ, ðóøáííá èèè ìàðèíááííá íáíüè è íòááðííé ðèñ.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñííèÿ // [Ñíííèàÿ éóóíÿ](#)

### Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñííèÿ:

<http://leit.ru>

### URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=387>