

Øièiàò ñ ñóøáíúì òóíòñ

Ýòí øièiáíúé ààðíèð èç ñèáãèà ìðààðáíííí øièiàðà, çàìðàãèáíííí ìàèèèèè òèííúýìè ñóøáííí òóíòà. Ííáíííá àããòðèàíñèíà áèþáí ìæíí ìðèáíðíàèòù ááç òóíòà, çàìðèííáà øièiàð à áóèúííà èç áíáíðííèè èííáó è ñíááíí ñíóñà. ΕΙΛΘΑΔΕΑΙΟΥ 300 ã òàèúííí øièiàðà, èíðíè ìððàçàòù Æèý ìàðèíáà: 60 ìè (4 ñðíèíáúá èíæèè) áóèúííà èç èííáó è òóíòà èèè ààøè (áóèúíí) áúñððíáí ìðèáíðíàèáíèý 20 ìè (4 ÷àéíúá èíæèè) ñíááííí ñíóñà óñóéó÷è 60 ìè (4 ñðíèíáúá èíæèè) ìàèèèð òèííúáá ñóøáííí òóíòà (èàòóí-áóøè) Áúòíà ìððèé: 4 ÌÐÈÁÍÓÍÁÈÁÍÈÁ 1. Õùàðàèúíí ìðííèðà øièiàð. Áððà øièiàð çà èèñòúý, ñíá÷àèà ñíóñðèðà ñðáàèè ìà 10 ñáéóíá à èèýúòþ áíáó, çàðàì ìððóçèðà èèñòúý è ìðààðèðà à òá÷áíèá 1—2 ìèíóð. Íá ìððààðèðà øièiàð. 2. Õáí áðáíáíáí ìðèáíðíáúðà áíèüøóþ ìèñéó ñ øièiáíé áíáíé. Ñèáèðà ñí øièiàðà áíáó è çàì÷èðà ááí à øièiáíé áíáá ìà 1 ìèíóð, ÷ðíáú ñíððáíèðù òáò è óáàèèðù áíðá÷ü. 3. Õùàðàèúíí ìðíæìèðà øièiàð: ìíáíèðà ñðáàèè è ìèíóíí ñæèìàèðà èèñòúý, áàèãáýñü áíèç. 4. Ñíáøàèðà à áèþáá áóèúíí ñ ñíááúì ñíóñí è ìàðèíóèðà øièiàð à ýòíé ñíáñè 10—15 ìèíóð, ìáèí ðàç ìððááðíóá. 5. Ñèáãèà ìðíæìèðà øièiàð è ìððáèúðà ááí ìà éóñí÷èè àèèíé 3—4 ñí; ìàðèíáá ìà áúèèáàèðà. Áúèíæèðà øièiàð ðááíúè ìððèýìè à ÷àòúðà ìàèáíúèèà ìèñèè, óèíæèá éóñí÷èè òàé, ÷ðíáú ìè ñíððáèè ñðàçàèè ááððò. Íñúüðà èàæäóþ ìððèþ ñáððó 15 ìè (1 ñðíèíáíé èíæèé) ñóøáííí òóíòà è ñáðúçèðà ìááíèüøèì èíèè÷áñðáí ìàðèíáà. Ñðàçó ìíááàèðà ìà ñðíè.

Ýòà ñòàòúý ðàñíèíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàãááí÷íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=4>