

Óēāóóíúā nōøè

ΕΙΆΔΑÄÈÁÍÒÛ 480 ã (2 1/5 nòæáíà) ýññéíáí ðēñà, ìðñúòü è ìðñóøèòü â òà÷-áíēà 1 ÷-àñà 30 ìē (2 nòíēíáúā éíæēè) ñàēå èēè ñóóíáí ááēíáí àēíà ìàñòà ààñààè ñíēü ñíááúē ñíóñ è ààðè (ìàðēíááííúē èíáèðü) â èà÷-áñòàá ìðēíðááú Äēý óēñóñà è ñóøè: 60 ìē (4 nòíēíáúā éíæēè) ðēñíáíáí óēñóñà 15 ìē (1 nòíēíááý éíæēà) ñàòàðà Äēý ààðíēðà èç ìðáíðíáóèòíà: 1 ÷-áðíēēüíúē ìáøíē èàēüìàðà, ááç éíæè (íáúèì ááññ ìðèìáðíí 200 ã) 1 íñà ìààðííáí ññüèíñà 200 ã òóíòà äēý ñàøèìè 200 ã éíññý äēý ñàøèìè 4 ñúðúá èðóííúá èðááàðèè ááç áíēíà Äēý ìàðèíáá: 15 ìē (1 nòíēíááý éíæēà) ðēñíáíáí óēñóñà 5 ìē (1 ÷-áéíáý éíæēà) ñàòàðà Äēý ðóēåðà èç ñíēåðà: 3 ýèòà ñí 15 ìē (1 nòíēíááý éíæēà) ñàēå èēè ñóóíáí ááēíáí àēíà, ñàòàðà è áíáü ñíēíà øèðèíé 1 ñí áíáíðíñèè ýèè ñíðè Áúóíà ñðòèè: 4

ÏÈÄÄÍÒÍÄÈÁÍÈÁ 1. Íòààðèðà ðēñ, çàìáíēà 30 ìē (2 nòíēíáúā éíæēè) íáíáóíáèíáí éíēè÷-áñòàà áíáü äēý ààðèè ñàēå èēè àēíí. Õàì áðáíáíáí ðàçíáðáèðà éíáðáäèáíòü äēý óēñóñà, áíááàèè 5 ìē (1 ÷-áéíóð éíæèó) ñíèè, òààðáēüí ìáðáíáøàèðà è ìòèààèðà. Áèèðà ýòó ñíáñü â áíðý÷-èè ìààðííé ðēñ, òààðáēüí ìáðáíáøàèðà éñíàòí÷-éíé, ìáñáðáíáíí ññòíýíí íáíáòèááý ðēñ — ýòí ìðèàààð ðēñó çàìá÷-àðáēüíúē äēýíáò. Íàèðíèðà àèàæíé òèáíüð è ààèðà ññòüòü. Íà ñòááüðà â óíēíáèèèèè, èíá÷-á ðēñ çàðááðáááð. 2. Íàðáèðà èàèüìàð ñíēíéáìè øèðèíé 2—3 ñí è äèèíé 5 ñí. Íàðáèðà ññó ññüèíñà ñíēíéáìè òíáí æá ðàçíáðà. Èóñí÷-èè òóíòà è éíññý áíæáíú èíàòü ìðèìáðíí òàèèè æá ðàçíáðü, ñí òíèèíé íèíéí 3 ìí. 3. Íáíæèðà èðááàðíé íà ááíáóéíáúá ááðòàèà ÷-áðáç óáñò è áíēíáó, ÷-òíáü â áíòíáñ àèáá ñíè íà áúèè ñèðð÷-áííúè. Áàðèðà íà áíēáá 1 ìèíóðü, çàòáí ñíèìèðà ñ ááðòáèíà è óáàèèðà íáíòèðü, ññòáàèá óáñò. Ðàçðáèðà èàæáóð èðááàðèó ñí áððøèó, íà ìðíðáçáý áá ìáñèáíçü, è óáàèèðà òáíóð ááíéó, çàòáí ðáñèðíèðà èðááàðèè, èàè éíèè. Ñíáøàèðà â áèðáá éíáðáäèáíòü äēý ìàðèíáá, áíááàèà ùáñòèó ñíèè. Ìíáñòèðà â ìàðèíáá èðááàðèè è ññòááüðà ìà 10 ìèíóð. 4. Ìðèíòíáüðà ðóēåð èç ñíēåðà èç óèàçáííúè éíáðáäèáíòíà, áíááàèè 2 ìē (1/3 ÷-áéíé éíæèè) ñíèè. Íòèààèðà, çàòáí ìàðáèðà éñíèèáìè òíèèíé 5 ìí. 5. Ñíí÷-èðà ðóèè è ñèáíèðà ìðèìáðíí èç 15—20 ã ðēñà ìðýíóáíèèèè áúñíòíé 1 ñí, øèðèíé 2 ñí è äèèíé 5 ñí. Ííàðíðèðà ñ ññòáèüíúè ðēññí. 6. Íàèüòáí íáíáñèðà íáííáí ààñààè â óáíð èàæáíáí ðēñíáíáí ìðýíóáíèèèè è ñíèæèðà ñááðó ñðáíðíáóèòü. Íà áíááàèèèèè ààñààè â ñóøè ñ ýèòí — áíáñòí ýòíáí ìáðáðýíèðà ñóøè áíáíðíñèè. Ííááàèèðà ñ ñíááü ñíóññí è ààðè, ÷-òíáü ññááèòü íááí ññèè èàæáíáí èóñí÷-èè.

Ýòà ñòàòüý ðáññíèíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íáý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=52>