

Îèààüè ñ ìðàìðíàóèòàìè è ñàèìéñé

ΕΙΔΑΔΑΕΑΙΟΥ 320 ã (íàíñéíúà 4 ñòàèàíà) çàèáñé èàìóñòù, òííéí íàøèìéíààòù 135 ìè (9 ñòèíéíàùò èíæèè) òèííüàá ñóøáííáí òóíòà ìó÷íé çàèáííáí èóèà, ìæèí íàðçàòù ðàñðèðàèüííà ìàñéí, äèý æàðèè 12 ñùðùò òèàðíàùò èðááàòíè, ìàíòèðù ñíýòù 8 ìàèáíüèèò èàèüìàðíà, ì÷-èñðèòù è ìàðçàòù èíðèèèàìè 200 ã ñàèíé ìàðèíú áàç èíñòàé ñíèü è ÷áðíüé ìàðáò ìàéííàç è ìàðèííàáííüé èìáèðù, äèý óèðàøáíèý áèðàà Äèý òàñòà: 4 ýèòà (ðàçíàð 2) 275 ìè (íñéíüé ñòàèàí) áíàù 275 ã (2 1/2 ñòàèàíà) ìðíñðíé ìóèè 10 ìè (2 ÷àéíúà èíæèè) ìàèàðííáí ñðíøèà Äèý ñíóñà íèííèýèè: 30 ìè (2 ñòèíéíàùò èíæèè) òííàòííáí èàð÷óíà 15 ìè (1 ñòèíéíàý èíæèà) áóñòàððøèðñéíáí ñíóñà 7,5 ìè (1 1/2 ÷àéíé èíæèè) ñàòàðííáí ìàñèà Áùòíà ñðòèè: 4

ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ 1. Νία÷àèà ìðèáíòíàüòà òàñòí áçááéòà ýèòà áí ìáíú, çàòàì áááàèòà áíàó. Ìñòàíáííí áíááàèýèòà, ìðíñàèàý, ìóèó è ìàèàðíüé ñðíøíè è ìàðáìáøàéòà áí ìáíðíáííé ìàññù. 2. Νíàøàéòà á áíèüøíé ìèñèà ìðèíàðíí 40 ã (1/2 ñòàèàíà) èàìóñòù ñ 15 ìè (1 ñòèíéíáí èíæèé) ñóøáííáí òóíòà. Ìñòàáüòà ìáííáí çàèáííáí èóèà äèý óèðàøáíèý áèðàà, à áíñüìòð ÷àñòù ñòààøááíñý èóèà áíááàüòà è èàìóñòà. Áíááàüòà, ìàðáìáøèèàý, áíñüìòð ÷àñòù òàñòà. 3. Νíàøàéòà èíáðáèèáíòù äèý ñíóñà íèííèýèè. Ìñòàáüòà ýèáèððè÷-áñèòð ìèðèèó ìà òíèñòòð ñíàñòàáèó ìà ñòíè è ðàçíáðáèòà ìà ñèèüíí ìáíà ìáííáí ìàñèà. Íáæàðüòà ÷àòàáòòù èðááàòíè è èàèüìàðíà, ìáííáí ìíñéèà è ìíáð÷-èà, çàòàì ìðèíæèòà. Óáááüòà áàç è ñíéíæèòà ìà ñéíáíðíáó èàìóñòíòð ñíáñù, çàòàì ñíéíæèòà ìà ìèàáüð èðááàòíè è èàèüìàðíà è æàðüòà 2—3 ìèíóòù èèè ñíèà ìèæíýý ñòíðíá ìèàáüè ìà çàòàáðááò è ìà ñíæàðèòñý. 4. Ìðáááàðíèòà ìèàáüð ááóíý èííàòí÷-èàìè è ìáæàðüòà 2—3 ìèíóòù ñí áòíðíé ñòíðííú, çàòàì ñííà ìàðáááðíèòà. 5. Ìèèèòà ìááíèüøèí èíèè÷-áñòàí ñíóñà íèííèýèè ìàéííàçí, ìññüüòà èóèí è ìàðèííàáííüè èìáèðàì è ñíáááèòà ìà ñòíè. Óèðáñòà ñóøáííüè òóíòí. Ìáòíðèòà, ñæàðèà áüà òðè ðúáííá ìèàáüè. 6. Óííéí ìàðáæüòà ñàèìéíó, çàòàì çàæàðüòà ÷àòàðá ñàèíúà ìèàáüè òí÷í òàè æá, èàè èðáááòí÷-íúà.

Ýòà ñòàòüý ðàñíéíæáíà ìà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-ìàý Ñííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=67>