

Ìěňĩñěđó ñ ààèàìý è òíôó Ààèàìý òì òíôó-ìì ìěňĩñěđó

4 ñòàèàíà áóëüííà ààñè, 1 ìèàñòèíèà àìàìđíñěáé ààèàìý, 2 1/2 ñò. ëíæèè ñààòëíé ìàñòù ìěňĩ, 100 ã òíôó, 1 ÷. ëíæèà ñìààìì ñíónà, 1/2 ÷. ëíæèè ñìèè.

Áìàìđíñěè çàì÷-èòù â òàíëíé àìàà è ààòù ðàçìýéíóòù â òà÷-áíèà 20-25 ìèíóò, ììñěà ÷-ààì ìđìùòù òíëíàííé àìàíé, ìàñóøèòù, óààèèòù ìđìæèèèè è ìàđàçàòù ìà ìááíëüøèà éóñì÷-èè. Áóëüíí ààñè àèèòù â èàñòđþþ, òíđíøí ìàãđàòù, àìààèèòù ñìàâúé ñíón è ààèàìý, ììñěèòù è ààðèòù ìà ñèàáì ìáíà â òà÷-áíèà 2-3 ìèíóò.

Ìàñòó ìěňĩ ììëíæèòù â ìěñéó, ðàçàãñòè àà ìááíëüøèì éíèè÷-ãñòàì àìđý÷-ààì áóëüííà, àùèèòù â èàñòđþþ ñ ñóìì è òíđíøí ðàçìàøàòù. Òíôó ìàđàçàòù ìááíëüøèè éóáèèàìè, àìààèèòù â ñóí è ààðèòù ìðè ñèàáì èèìáíèè àùà 1 ìèíóòó. Áìòìàúé ñóí ñðàçó æà ììààòù ê ñòíèó.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàñìíëíæáíà ìà
Fushigi Nippon - Çàãããì÷-ìàý Ñíííèý:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=78>