

Ñóĩ ñ òĩóó

2 ñòàèàíà áóëüííà ààñè, 150-200 ã ÿè÷ííí òĩóó, $1/3 \div$. ëíæèè êðàðìàèà, $2/3 \div$.
ëíæèè ñíàâíí ñíóñà, 1 ñò. ëíæèà èçìæü÷áííé çãëáíè ìèóóáü èèè ìàððóøèè,
 $1/5 \div$. ëíæèè ñíèè.

Áóëüíí ààñè áíàâñòè áí èèíáíèÿ, áíáààèòü ñíàâüé ñíóñ è ìíñèèòü. Êðàðìàè
ðàçàâñòè íááíèüøèì èíèè÷áñòáíì òáíèé áíäü, áèèòü á áóëüíí è, ìíòíÿíí
ìíáøèààÿ, áàðèòü, ìíèà ñóí ñèáàèà íá çàáóñòáàð. Õíóó íáðàçàòü éóáèèàèè 2x2
ñì, ìíóñòèòü á áóëüíí, áíáààèòü çãëáíü, ìíààðèòü áüà 1 ìèíóó è ñíÿòü ñ íáíÿ.
Ííààààòü è ñòíèó á òáíèí (íá áíðÿ÷áí!) áèää.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàññíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàããáí÷íàÿ ßííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=87>