

Ēàìøà óáíí ñ êðàñíé òàñíèùþ

Àäçóèè-íí óáíí

300 ã èàìøè óáíí, 1 ñòàèáí ààðáíé êðàñíé òàñíèè, 1 êðóííúé ñòðó÷íê ñèààèíáí íàððà çàèáííáí òáàðà, 1 íó÷íê çàèáííáí éóèà, 2 ñòááèÿ ñàèüáàðáÿ, 3 ñò. èíæèè èçíàèü÷áííé çàèáíé íàððóøèè, ñíèü íí àéóñó. Áèÿ ñíóñà ìèñí: 2-3 ñò. èíæèè òáííé ìàñðó ìèñí, 1/2 ñòàèáíà áíáü, 2 ñò. èíæèè èèíííáí ñíèà èèè ðèñíáíáí óéñóñà, 1/4 ÷. èíæèè òàððóíáí ÷áñííèà èèè ñóóíáí ÿñòðááííà.

Ñèàáèèè íàððà ì÷èñòèòü ìò ñáìÿí, ñíèíííóòü è íàððàçàòü éóáèèàìè. Ñàèüáàðáé ìðííüòü è òííèí íàððàçàòü. Çàèáíúé éóè ñíèíííóòü, ìððÿóíóòü è èçíàèü÷èòü.

Íðèáíðíáèòü ñíóñ ìèñí: ìàñðó ìèñí ðàçàáñðè áíáíé, áíááàèòü èèíííúé ñíè è ÷áñííè èèè ÿñòðááíí è òüàðàèüíí íàððáìøàòü.

Ēàìøó ñíóñèàòü ìðòèèÿ è à èàñððèþ ñ áíèüøèì èíèè÷áñòáñ èèÿüàé ñáñíèáííé áíáü è ààðèòü 7-10 ìèíóð. Áíðíáóþ èàìøó áííóòü øóííáéíé íà áóðøèàá, ìðííüòü òíèíáíé áíáíé, áñíèæèòü à áíèüøóþ ìèñèó, áíááàèòü ñèààèèèè íàððà, çàèáíúé éóè, ñàèüáàðáé è ñíóñ, òíðíøí íàððáìøàòü, ìñíüíàòü çàèáííþ íàððóøèè è ñíàòü.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñííèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñíííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=103>