

Ēàìøà óáíí ñ éóðèöáé è ãðéáàè

500 ã èàìøè óáíí, 250-300 ã éóðèííáí òèèá, 2 ñò. éíæèè êðàòìàèà, 100 ã ñááæø ãðéáíá øèèðàèá èèè øàììèíííá, 100 ã øìèíàðà, 100 ã çáèáíé ñòðó÷éíáíé òàñíèè, 2 éóéíàèöü, 1/2 ñòàèáíà ðàñòèðàèüííáí ìàñèà, 1 ñòàèáí éóðèííáí áóèüíá èèè áóèüíá áàñè, 1 ñò. éíæèè ñàéý, 1/2 ñòàèáíà ñíááíáí ñíóñà, 1/2 ÷. éíæèè ìèíòíáí èìáèðý, ñíèü ìí àèóñó.

Éóðýðèíó ìíèííóðü, íàñóøèðü, íàðçàðü íà íááíèüøèá éóñí÷èè è íááàèýðü á êðàòìàèá. Í÷èüáííúé éóé ìàðçàðü òííèèè ñíèóéíèüòàè. Áðéáú, øìèíàð è ñòðó÷éíáíé òàñíèü áüíüòü è ìàðçàðü íááíèüøèè éóñí÷èèè.

Ēàìøó àñüíàðü á èàñòðèþ ñ áíèüøèì éíèè÷àñòáí èèíýüáé áíáü, ñáàðèðü, ìñíüòü òíèíáíé áíáíé è áàðü ñòá÷ü. Çàðàì ñíèíæèðü á èàìøó 1 ñò. éíæéó ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è òíðíøí ìàðçàðü, ÷òíáü èàìøà íá ñèèèèàñü.

Éóðýðèíó ìíñüíàðü èìáèðáì, áüèíæèðü á ñéíáíðíáó ñ 1 ñò. éíæéíé ñèèüíí íáðçàðíáí ðàñòèðàèüííáí ìàñèà è, ìíñòíýíí ìíáøèááý, áüñòðí íáæàðèðü íà ñèèüíí íáíá. Çàðàì áèèðü ñàéý è 2 ñò. éíæèè ñíááíáí ñíóñà, ìàðçàðü è áüíóðü ìýñí íà òàðáèéó. Á ñéíáíðíáó áèèðü ìñòááøááñý ðàñòèðàèüííáí ìàñíí, ñèèüíí ááí íáðçàðü, ñíèíæèðü òóáà éóé, øìèíàð, òàñíèü è áðéáú è, ìíáøèááý, æàðèðü á òá÷áíéá 5 ìèíò. Íñèá ýòíáí ñíèíæèðü á ñéíáíðíáó èàìøó, áíááàèèðü áíðý÷èè áóèüíí áàñè, ìñòááøèèñý ñíááúé ñíóñ, ìíñíèèðü, ñííáà ñíèíæèðü éóðýðèíó è áíááñòè áí áíòíáíñòè. Íáááàðü ñðàçó æá.

Ïðèìá÷áíéá. Áíáñòí ñòðó÷éíáíé òàñíèè èèè øìèíàðà ìíæíí èñííèüçíáàðü áíèüøèíé ìó÷èè ìàððóøèè.

leit

Ýòà ñòàðüý ðàñííèíæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íàý Ñíííèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàðüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=151>