

Êóðèöà ýèèðîðè

βέδοιδη — ýòì êóðèíúá êááááú (øøøúèè) ï-ýññè. Èõ óáíáí áñòü, è íé èáááèüíü äëý ìèèéèíâ ñ áàðááèþ èèè áá÷áðèíè. **ΕΙΛΑΔΑΕΑΙΟΥ** 6 êóðèíúõ ááááð ááç êíñòáé (ñ êíæáé) íó÷íè èóèà-íðáý ìðèíðááà "ñáìü ñíáöèé" (*øè÷èè*) (í æáèàèþ) Äëý ñíóñà è ýèèðîðè: 150 ìè (2/3 ñòàèáíà) ñíááíáí ñíóñà 90 ã (1 / 2 ñòàèáíà) ñàððà 25 ìè (5 ÷ àéíúõ èíæáé) ñàèá èèè ñóðíáí ááèíáí àèíà 15 ìè (1 ñòèíááý èíæà) íáú÷íé íóèè **Áúðíà ìðèèé: 4**
ΙΔΕΑΙΟΙΑΕΑΙΕΑ 1. ×ðíáú ìðèáíðíàèòü ñíóñ, ñíáøàèðá ñíááúé ñíóñ, ñàðð è ñàèá èèè àèí ñ íóèé á ìàèáíúèé èáñððèá è, ìíáøèááý, áíááèðá áí èèíáéý. Óáááòá íáíü è áàðèðá íà ìáèáííí ìáíà 10 ìèíòð, ìèà ñíóñ íà óíáíúøèðñý á íáúáíà íà ìáíó ððáòü. Ìðñðááúðá á ñòíðííó. 2. Ðàçðáæüðá èàæáíà êóðèíá áááðí íà øáñòü èóñèíà, à èóè íàðáæüðá íà èóñí÷èè äèèíé 3 ñí. 3 . Íáíèæèðá ìíáðáíáíí êóðèòó è èóè íà 12 ááíáóèíáúõ ááððáèíà. *Æàðüðá* á äðèá ìðè ñðááíáé ðáííáðáðòðá èèè íà äðèá-áàðááèþ, íáèèíí ñíáçúááý áðáíý ìð áðáíáíè ñíóñí. *Æàðüðá* 5—10 ìèíòð, ÷ðíáú êóðèöà ìðíáèèáñü, ìí ìñðàèáñü ñí÷íé. 4 . Ííááááèðá ñ ñíóñí äëý ýèèðîðè, ìí áíçííæíñòè ìðáèèæèá è êáááááì ìðèíðááó "ñáìü ñíáöèé".

leit äëý Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáý Ñííèý // [Ñííèèáý êóóíý](#)

Ýòà ñòàòüý ðáñíèíæáíà íà
Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáý Ñííèý:
<http://leit.ru>

URL ýòé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=19>