

Îèàðà, òóóáíàÿ ñ íâîùàè

Îèàðà-íí èðèéè

450-500 ã îèàðù, 2 ýéòà, 200-250 ã ñíàñè ààðáíúõ èèè çàíðíæáííúõ íâîùáé, 2 ñò. èíæèè ðàñðèðàèüííâí îàñèà, 3/4 ñòàèàíà áóèüíâ ààøè, 3 ñò. èíæèè ñâàðèíâí ñíââíâí ñíóñà, 1 ÷. èíæèà ìèðèí, 4 ñò. èíæèè ñàðàðà.

Îèàðó íàðçàòü ìà íááíèüøèà èóñí÷èè, áúèíæèòü â áíèüóóþ æéóáíèóþ òíèñòíðòáíóóþ ñèíâíðíáó ñ ðàçíâðàòü ðàñðèðàèüííâí îàñèí è, ìñòíýíí ìíâøèààÿ, íáæàðèòü. Çàðàí àèèòü òóàà áóèüíí ààøè, ñíââíèé ñíóñ è ìèðèí, áíââèèòü ñàðàð, ááèòü ýéòà è òùàðàèüíí íàðáíàøàòü. Ííèà ýòíâí àñüíàòü íâîùè, àùà ðàç òíðíóí íàðáíàøàòü, ìðóøèòü 1-2 ìèíóòü è ñíýòü ñ íâíý. Áíòíâíâ áèþáí áúèíæèòü â ìèæèè èèè ìðèèííúâ òàðáèí÷èè è ìâàòü è ñòíèó ñ íòààðííü ðèñíí.

Îðèà÷àèè. Îèàðà - ìðíáóèò ìàðàðáíàòèè ñíè, ìðâñòààèÿþèé ñíáíé íâíðíâíóóþ îàñíò ááæáíâí èèè ñâàðèí-èíðè÷íâíâí òâàòà, áíâøíâ ìðíæóóþ íà àèàæíúâ ìèèèè. Áíâàòà ìðíàèíâè. Äèÿ ýòíâí áèþàà ìæíí èñíèèüçíâòü ìààðíóóþ ìðèíâü, ñâèüâàðáé, ààèíí, ðáíó, òùèáó, èàðòíòàèü.

leit äèÿ Fushigi Nippon - Çàààáí÷íâÿ Ñííèÿ // [Ñííèèâÿ èóóíÿ](#)

Ýòà ñòàòüÿ ðàñíèèæáíà ìà
Fushigi Nippon - Çàààáí÷íâÿ Ñííèÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=306>