

Ēaiθà àèðóí ñ éóðÿðèíé è íâîùàè

Àèðóí-íí èðàìÿííí

100 ã èàìø è àèðóí, 200 ã éóðèíáí òèèá, 3 ñóøáíúõ ãðèáà øèèðàèè, 150 ã èàìóñòù, 3 ñòðó÷èà çàèáííáí íáðòà ñáíñ, 2 ááðí÷èè ñáèüááðáÿ, 3 ñò. éíæèè ðáñðèðáèüííáí íáñèà, 2 ÷. éíæèè ñàèÿ, 1/2 ÷. éíæèè éóíæóðííáí íáñèà, 1/4 ÷. éíæèè ííèðíáí èðáñííáí íáðòà, 1/4 ÷. éíæèè ñíèè. Äèÿ ñíóñà: 1 ñò. éíæèè ñàèÿ, 1 ÷. éíæèè ìèðèí èèè ááñáðòííáí áèíà, 1/2 ÷. éíæèè ñíèè.

Ēaiθó áñîùàðòù á èáñòðèð ñ áíèüøèí èíèè÷áñòáñ èèÿÿàé áíáú è áàðèèðù á òá÷áíèá 2 ìèíòð, ìíñèá ÷ááí íòèèíóðù íà áóðøèáá, áñòðí ìðííùòù ìðíðí÷íé òíèíá-ííé áíáíé, íáñóøèòù è íáðáçàðòù íà éóñí÷èè áèèíé 5-7 ñí.

Éóðÿðèíó íáðáçàðòù íááíèüøèí éóñí÷èè, ìíèèðù ñàèÿ, ìííèèèðù, íáðáíáøàðòù è íòñòáàèèðù. Áðèáú çàèèðù òáíèíé áíáíé è áàðòù ìíñòÿòù 30-40 ìèíòð, ìíñèá ÷ááí, áñíóðù è íáðáçàðòù áèèííèè ìíèíèáè. Çàèáííé íáðáð ì÷èñòèðù ìò ñáíÿí, ìíèíííóðù è íáðáçàðòù ñíèííéí. Èàìóñòó òíèí íáøèíéíáàðòù. Ñáèüááðáé ìíèíííóðù, íáñóøèòù è èçíáèü÷èè.

Ìðèáíðíáèòù ñíóñ: ñàèÿ ñíááèíèðù ñ ìèðèí, ìííèèèðù è òùàðáèüí íáðáíáøàðòù.

Á ñèíáíðíáò ñ ðáçíáðáðòù ðáñðèðáèüííáí íáñèí ìíèíæèèðù éóðÿðèíó è æàðèèðù áá íà ñèèüíí íáíá áí áíðíáíñòè. Ìíñèá ÿðíáí áíááàèèðù áðèáú, èàìóñòó, çàèáííé íáðáð, ñáèüááðáé è èàìø, áèèðù ñíóñ è, ðáçíáøáá, æàðèèðù áí ìÿáèíñè èíîùáé. Çà 1 ìèíòðó áí éííòà ìðèáíðíáèáíèÿ áèèðù éóíæóðííá íáñèí, ñíáøáííá ñ ìíèíòùí íáðòáí, è òíðíøí íáðáíáøàðòù. Ííáááàðòù íáíááèáíí.

leit

Ýòà ñòàðòüÿ ðáñííèíéáíá íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷íáÿ Ñíííèÿ:

<http://leit.ru>

URL ÿòíé ñòàðòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=97>