

Òàìàêè-ñóøè ñ ñàëàòòíí, áîâýäèñíé è íâîùàìè

100 ã ïýñà äëý àíóðåéîòà (ãïâýäèíá), 150 ã ñíðéíâè, 2 ïïéíäúå ëóéíâèöû, 2 ñò. ë. ðàñòèòåëüííâì àññëà, 1 ìåðíáÿ ëíæéà áåëííâì íåðöà, 2 èèñòà ïíðè, 175 ã çàðåíåå íðèäíòíâéåííâì ðèñà ñóøè, 1 ÷. ë. áåç áåðòà ìàñòû áàñàáè, 4 èèñòà ñàëàòà

1. Iiēiæèòü ìyñî â iïðîçëëéó è äåðæàòü òàì äî òåõ iïð, iïéà iïí ñëåäéà íå iïäìåðçíåò. Iïðêíâü è éöé íåðåçàòü ñïéíïéé.

2. Âuíoòü iÿñî èç iïðîçëëè è iïðåçàöü fà iï÷òè iðîçðà÷íuå ëiiòëëè. Đàñòèðåëüñíå iàñëí iñäiñðåöü fà nñiâiñðiää è iñäæäðëöü â fá iÿñî.

3. Niåøàòü êiiiiåíòü äëÿ nióñà. Íiðêíâü è ëóê ðóøèòü áìåñòå ñ nióñii èç iððeïðâå. Íðeïðâåèòü áñå áåëùi iåðòåì è ààòü ñòå÷ü ìñòåòòéàì æëæéñòè.

4. Ћеñòüÿ ïîðè ðàçðåçàöü ïïíåðåê íà äâå ðàâíûå ÷àñòè. Íà êàæäóþ ïïëâèéêó êëàñòü íàïíäí ðèñà ñóþè, ñìàçûâàöü âàñààé è ñâîðà÷èààöü á êóëå÷åé àïåñòå ñ ëèñòüÿìè ñàëàðà, ìýññ è íàïùàìè. Эííöü ëèñòüåå ïîðè ñêðâïéÿòü ñ ììñüüþ ðàçäàâåéäíûð çåðíúøåé ðèñà.

Iððeia ÷ aífeå. Iýñî aëy aíððåéîðâ iíæíí çàìåíèòü è äððåéè níððåìè iýñà. Iñíåáííí áéóñíûì áéþäí áóååð, åñèè eññíüçíàðòü äðóäéè óðøéè eëè eíäþøéè. Eð nëååð áóåð aíñíéîðååëüíí níàçàðü 1 ÷. ë. êðåíà èç àððåõñà.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñiiëîæåíà ìà

Fushigi Nippon - Çàäääï÷ïäy ßiiñéÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòîé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=166>