

Ìàèè-ñóøè â ëèñòüyö ñòièiâié ñâåêëû

100 ã ôèëå ñâìäè, 1 ÷. ë. áåç áåðöà iàñòû âàñàáè, 4 ëèñòà ñòièiâié ëèñòíâié ñâåêëû, 150 ã çàðàíåå iðèäîðâéåííä ðèñà ñóøè, 2 ñò. ë. êåðâíâié èêðû

1. Ôèëå ñâìäè iðññûòü iñä ñòðóåé õièiâíé áïäû, iðññéíóöü, íàðåçàòü íà ðíí÷àéøèå ëññðèéè. Íäíó ñòiðñíó êàæäíäí ëññðèéè ñìàçàòü âàñàáè.

2. Ëèñòüy ñòièiâié ñâåêëû ðàçðåçàòü iññéàì, óääëèòü ñòååéè è áëàíøèðíâàòü ëèñòüy â èeïÿùåé iññéàìííé áïäå â ðå÷åíèå 1 ìeíóðû. Íäààòü õièiâíé áïäíé è ðàçëíæèòü íà iññðåíöå äëÿ iðññóøè.

3. Ñíí÷åííùè â áïäå ðóêàìè èçäîðâéèòü iëñðíûé øàðèé, íåííäí ñièþùèå áäí.

4. Á íåñéíëüéí øàðèéíâ iññéàèòü ëññðèéè ñâìäè (ñòiðñíà, ñìàçàííàÿ âàñàáè, áïëæíà ññíðèéàñàòüñý n ðèññí). Á iñðàëüíûò ðèññâûò øàðèéàõ ñääëèàòü óääëóåéåíèÿ è çàíñéèòü èõ êåðâíâié èéðíé. Áñå ðèññâûå øàðèéè íååðíóòü ëèñòüy iè ñòièiâié ñâåêëû. Íäàâàòü ñiðíøí iññðåíöå áïäííùè.

leit

Ýòà ñòàòüy ðàññéíæåíà íà

Fushigi Nippon - Çàãàäí÷íàÿ ßiññéÿ:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=179>