

Õèððõñîâûâ â ñèðñîâ Êèíèáí-íí èàíðííè

15 íááíëüøèð ïèíðíûõ ìáíààðèíâ, $1 \div$. ëíæèà ñàëý, $2/3$ ñòàèàíà ñàðàðà.

Ìáíààðèíû âùíûðù ãíðý÷áé âíâíé, íáñóøèðù, ñàãèàðù íà èàæãíí ìáíààðèíâ 3-4 áàððèèèèüíû ìààðàçà òàé, ÷òíáíû íà ïðíðàçàðù ïèâ íàñèâíçü, è âùíóðù ñâíáíà. Íîâíðîíàèáííûâ òðóèèð ïíèæèðù â èàñòðèè, çàèèðù òíèíâíé âíâíé òàé, ÷òíáíû ííà òíèüèí ïíèðùèà ìáíààðèíû, áíááèèðù ñàëý, áíâñòè íà ñèèüíí íâíâ áí èèíâíèý, òíáíüøèðù ïèàíý è ààðèðù íà íááíèüøíí íâíâ â òà÷áíèà 10-15 ìèíóò. Çàòàí ìáíààðèíû âùíóðù, íáñóøèðù è ñòòàèèðù. Ê æèèííèè, ñòààèèèèñý ïíèèà ààðèè ìáíààðèíâ, áíááèèðù ñàðàð è $1/3$ ñòàèàíà âíâí è, ïíèèèèèè è ñíèèèè íáíó, áíâñòè áí èèíâíèý è ààðèðù 1-2 ìèíóò. Á ïíèó÷áíííè ñèðñî ïíèæèðù ïèèææáíííûâ ìáíààðèíû, ïíààðèðù 8-10 ìèíóò, ïèèííóòù íà áóððèèà, ñèèèèà íáñóøèðù, âñèíæèðù íà òàðèè÷èè è ïíàòù è ñòèèó.

leit

Ýòà ñòàòüý ðàññèíèæèíà íà
Fushigi Nippon - Çàãããí÷íàý ßííèý:
<http://leit.ru>

URL ýòíè ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=238>