

Íáíùè, òóóáíúá à ñèààèñ ñíóñá Èìàìè

1 ìðéíáù, 2 ìàèáíúèèò ààðáíúò ðíñòèà áàìáóèà, 5 áíèùøèò ñóóáíúò áðèáíá øèèðàèá, 2 ñò. èíæèè ñàòàðà, 2/3 ñòàèàíà áóèùíà ààøè, 1 ÷. èíæèà ñàèý, 1 1/2 ñò. èíæèè ñíááíáí ñíóñà, 1 ÷. èíæèà ìèðéí.

Áðèáú çàèèòù òáíèíé áíáíé, áíááàèòù ñàòàð è ìñòààèòù çàìà÷-èààòùñý íà 20 ìèíóð, ìñèà ÷-ááí áðèáú áúíóòù, ìðííúòù, íðæàòù, íáñóøèòù, í÷-èñòèòù è íàðçàòù èííðèèàìè. Æèèèñòù, á èíðíðíé çàìà÷-èààèèñù áðèáú, ìðíóáàèòù è ìñòààèòù 2/3 ñòàèàíà àèý òóóáíèý. Íðéíáù í÷-èñòèòù, áúíóòù è ðàçðáçàòù íà 8-10 éóñí÷-éíá. Ðíñòèè áàìáóèà íáñóøèòù è íàðçàòù á òíðíá áðáááøéíá.

Á íááíèùøóð ñèíáíðíáó áèèòù áóèùí ààøè, æèèèñòù, á èíðíðíé çàìà÷-èààèèñù áðèáú, ñàèý è áíááñòè íà ñðááíáí íáíá áí èèíáíèý. Ííèíæèòù òóáá áðèáú, ìðéíáù è ðíñòèè áàìáóèà, ìèíóí çàèðúòù éðùøéíé, òíáíúøèòù íáííú è èèýòèòù á òá÷-áíèá 3 ìèíóð. Çàðáí áíááàèòù ñàòàð è áàðèòù áùá 7-8 ìèíóð, ìñèà æèèèñòù íá áúèèèèò íáííèíáéíó. Íðòñ áèèòù ñíááúé ñíóñ, ìíáàðèòù 3-4 ìèíóòù, áíááàèòù ìèðéí è áíòíáèòù íà ñèèùíí íáíá áùá 30-40 ñáéóíá, áñòðýòèàáý ñèíáíðíáó. Áíòíáíá áéðáí ìñòóàèòù á ñèíáíðíáá áí èííàòíé òáííðáòòòù, áúèíæèòù á ìèàèèè è ìíáàòù è íòààðííó ðèñó.

Íðèíá÷-áíèá. Áíáñòà ñ ìðéíáùð è áàìáóéíáúìè ðíñòèàìè ìæíí òóøèòù áíáí, èàøòáíú è èííýèó.

leit

Ýòà ñòàòùý ðàñíèíèæáíà íà

Fushigi Nippon - Çàáááí÷-íàý Ñííèèý:

<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàòùè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=272>