

Áèôøòåêñû èç òîôó

Ýòè áîñõèòèòååëüíûå áèôøòåêñû èç òîôó iðèäóðny iî áêóñó è áåãåòàðèàíöàì, è ëþáèòåëýì ìyñà. ÈÍÄÐÅÄÈÁÍÒÙ 1 õíàéíâéà ñâåæåâí ÿññêíâí ðîôó (10 x 8 x 3 ñi), áåñïî 300 á áåç áîäû 30 ië (2 ñòiêíâûå ëíæêè) ðàñòèòåëüííâí ìàñëà Áëý ìàðèíâà: 45 ië (3 ñòiêíâûå ëíæêè) ñàéå 30 ië (2 ñòiêíâûå ëíæêè) ñâåâíâí ñîóñà óñóêó÷è 5 ië (1 ÷àéíàÿ ëíæêà) êóíæóðííâí ìàñëà 1 çóá÷èé ÷åññíêà, ðàçäàâèòü 15 ië (1 ñòiêíàÿ ëíæêà) ðåðòíâí ñâåæåâí ìàðèíâí ëíðiy 1 ëóêíâèòà ñí ñòðåëéíé, ìåééí iñðóàëòü Íà áàðíèð: 2 ëóêíâèòû ñí ñòðåëéâàì, íàðåçàòü ðññéèì ëíèéå ÷éàìè ñìåñû ñâéàðñé çåéåíè iðèiðàâà "ñâìü ñâåöèé" (øè÷èìè) Áûõíâ iñðöèé: 4 ÌÐÈÃÎÒÎÄÈÁÍÈÀ 1. Çàâåðíèðå ðîôó á êóõíííâ iñëíòáí öå è iñëíæèòå íà ðàçäåëí÷íóþ äíñêó. Íàéðíèòå ñâåðoo áíëüøíé ðàðåëéíé è iñðàâüòå iðèìåðíí ìà 30 ièíòò, ÷òâå ñâåðoo áíëüøíé ðàðåëéíé è iñðàâüòå iðèìåðíí ìà 30 ièíòò. 2. Ðàçðåæüòå ðîôó áíðèçíðàëüí ìà ðòð ÷àñòè, çàðâì ðàçðåæüòå ëóñí÷èé ìà ÷åðâåðòèíéè. Óùàðåëüí iåðâìåðøàéòå á áíëüøíé ìèñéå ìàðâåðàéòå ñâåðoo áíëüøíé ðàðåëéíé è iñðàâüòå iðèìåðíí ìà 30 ièíòò. 3. Ðàçíâðåéðå á ñêíâíðíâá iñëíâèíó ðàñòèòåëüííâí ìàñëà è çàæàðüòå iñëíâèíó áèôøòåêñíâ èç òîôó. Äæðüòå ìà ñðåäíâí ìáíâ 3 ièíòò ñ êàæäíé ñòiðííû ëèè áíç içëíòèñòíâí ñâåðòå. Íàéðíèòå. 4. Óëíæèòå iñ ðòð áèôøòåêñâ èç òîôó ìà êàæäóþ ðàðåëéó. Ðàçíâðåéðå ìàðèíâà, áñëè iñ ñòðàæñý, èí iñæíí iñëèòü áèôøòåêñû. Ñðàçó iñäàâàéòå ìà ñòiêè ñ iðèiðââíé "ñâìü ñâåöèé", áñëè ìà ëìåðòñý.

leit äëý Fushigi Nippon - Çàãàäí÷íàÿ ßiññéý // [ßiññéàÿ êóðiy](#)

Ýòà ñòàðöüý ðàññêíæåíà ìà

Fushigi Nippon - Çàãàäí÷íàÿ ßiññéý:

<http://leit.ru>

URL ýòié ñòàðüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=37>