

## Øièíàò ñ ñóøåíûì ðóíööñ

Ýòî õïëíäíûé ãàðíèð èç ñëåâéà îòåàðåíñäî øièíàòà, çàïðàâëåíñäî ìåëéèìè ñëñüýìè ñóøåíñäî ðóíööà. Ìíäíñäî âåâåðàðèåíñêå áéþäî ïíæñî ïðëåíðåèðåòü áåç ðóíööà, çàìàðeíñâå øièíàò à áóëüñäî èç áïäíðíñëè êñäáó è ñâåññî ñíóñâ. EÍÃÐÅÄÈÅÍÓÛ 300 ã öåëüñäî øièíàòà, êíðíè îòðåçàòü Áëÿ ìàðèíàäà: 60 ìë (4 ñòïëíåûå ëíæéè) áóëüñäà èç êñäáó è ðóíööà èëè áàøè (áóëüñí) áúñòðíñäî ïðëåíðåèäíèÿ 20 ìë (4 ÷àéíûå ëíæéè) ñíâåíñäî ñíóñà õñóéó÷è 60 ìë (4 ñòïëíåûå ëíæéè) ìåëéèõ õëñüåå ñóøåíñäî ðóíööà (êàööî-áðøè) Áûõñäà ïíðöëé: 4. ÍÐÈÃÎÖÎÄÈÅÍÈÀ 1. Òùàðåëüñî ïðññéðå øièíàò. Áåðæà øièíàò çà èèñòüÿ, ñíà÷àëà ïíóñòðèðå ñòååëè íà 10 ñåéóíä à êeïýùóþ áîäó, çàòåì iíñðóçèðå èèñòüÿ è îòåàðèðå à ðå÷åíèå 1—2 ìèíòð. Íå iáðåâåðèðå øièíàò. 2. Òåì áðåìåíàì iíðëåíðåûòå áíëüøóþ ìèñéó ñ õïëíññé áîäíé. Ñëåéòå ñî øièíàòà áîäó è çàñ÷èðå áåâî á õïëíññé áîäå íà 1 ìèíòð, ÷òíåû ñíñðàíèðü õâåò è óääëèðü áîðå÷ü. 3. Òùàðåëüñî ïòíæìèðå øièíàò: iíñæíèðå ñòååëè è iëñòñí ñæíèàéòå èèñòüÿ, áâèäàÿñü áîèç. 4. Ñíåøàéòå áéþäå áóëüñí ñ ñíâåûì ñíóññî è ìàðèíòðå øièíàò à ýòíé ñíåññè 10—15 ìèíòð, íäèí ðàç iáðåâåðíóå. 5. Ñëåâéà ïòíæìèðå øièíàò è íàðåæüòå áåâî íà êóññ÷éè áëèíñé 3—4 ñì; ìàðèíàä íå áûëèâåéòå. Áûëíæèðå øièíàò ðåâíùè ïíðöëÿìè à ÷åðûðå ìàëåíñüéèå ìèñéè, óëíæèå êóññ÷éè ðåâ, -òíåû ïíè ñíñðåðåëè ñðåçàìè áâååðð. Ìíññüûòå êàæäóþ ïíðöëþ ñâåððó 15 ìë (1 ñòïëíåíé ëíæéíé) ñóøåíñäî ðóíööà è ñáðûçèðå íåáíëüøèì êíëè÷åñòâî ìàðèíàäà. Ñðàçó iíñäåâåéòå íà ñòïë.

## Ýòà ñòàðòüÿ ðàññïëíæåíà íà

Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßíñíèÿ:  
<http://leit.ru>

URL ýòíé ñòàðòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=4>