

Êóðeíàÿ iã÷áú ñ-ÿññè

2 ñò.ë. ñãàðeíãî ñíããíãî ñíóñà, 2 ñò.ë. ièðeíà, 450 ã. êóðeíúõ iã÷áúê, ì÷-èùáíúõ è iãðãçáíúõ ññeíãeíeàì 2 ñò.ë. ðãñðeòàèùíãî iãñeà, 1 çãeáíúé ñeàãeèe iãðãö, iãðãçáíúé êóáeèeàì, 4 iãðãçáíúã ñððãeèe çãeáíãî êóeà, 1 iãeèí iãðãçáíúé çóá÷eè ÷ãññeà, 2.5-ñãíðeíãððíãúé êóññe ñãããããî êíðíÿ eíãeðÿ, ì÷-èùáíúé è iãeèí iãðãçãeáíúé, 1/4 ÷.ë. eàeáíñeíãî iãðãö, 2 ñò.ë. ñãöãðà, 3 ñò.ë. ðãííãî ñíããíãî ñíóñà, 1 ÷.ë. êóíãeóðíãî iãñeà, ðããeñ, iãðãçáíúé ññeíñeíe (ñ ããeáíeð)

À iããeóáíeíe ññóãã ñíãðãòü ñãàðeúé ñíããúé ñíóñ, ièðeí eè ññãeàùáíúé òãðãñ è êóðeíóð iã÷áú. Ìñðããeòü iãðeííããòüñÿ iã 20-30 ièí, áðãíÿ ìð áðãíãíe ññãøeããÿ. ðãñeãeòü ñeíãíðíãó "ãíe", ãeèòü iãñeí è ññeã÷ãòü ñeíãíðíãó, ÷ðíãú iãñeí ðããíãðí ðãñíðãããeèíñü ñ ãããe ñããðóññe. Ñ ññíùð øóíãeè áúíóòü iã÷áú eç iãðeíãã è ññeíeòü á "ãíe".

Íããðeããòü 3-4 ièí, ññeà iã÷áú iã iã÷íãð ñðeíãðãòãòü êíðe÷íãúé óããð. Áíãããeòü çãeáíúé ñeàãeèe iãðãö, çãeáíúé êóe, ÷ãññe, eíãeðü è ñðíãíeãòü íããðeããòü àúã 1-2 ièí. Êóññe iã÷áú eíeãeíú áúòü êíðe÷íãúé ñíãðãe, ñ ðíçíãúè áíóððe.

Áíãããeòü eàeáíñeèe iãðãö, ñãöãð è ðãíúé ñíããúé ñíóñ è ããã òíðíøãíúeí iãðãíãðãòü. Ñãðúçíóòü êóíãeóðíú iãñeí è íãíããeáíí ñããããòü, óeðãñeà ñ ããeáíeð ðããeññ, iãðãçáíúè ññeíñeíe.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çããããí÷íãÿ Ñññeÿ // [Ñññeàÿ êóóíÿ](#)

Ýòà ñòãòüÿ ðãññeíãeáíà iã

Fushigi Nippon - Çããããí÷íãÿ Ñññeÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòíe ñòãòüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=500>