

Æàðéíà èç ìÿñà èçþáðà

Ðàçäâè : Ðàòáíòù "íà äèÿ àñãõ"

Îíóáèèèîââí [Evselena](#) [2010/1/24]

Ðàçäâèèòù èçþáðà, áùðäçàòù ìÿèòù ñ íèíðíéíà èðóíííè è óíñèàè è ìíàñòèòù à ðíèíáíóþ àíáó íà 24 ÷àñà.

Çàòáí èóñèè ìÿñà ððííòù, íáñóøèòù è ìííííàòù ñíèþ. Ííèíæèòù íà ñèíáíðíáó èèè ððòèèááíí ñ ðàçíððáòù æèðí è íáæàðèèèòù ñí àñãõ ñòðíí áí íáðàçíááéÿ ðóíÿíé èíðí-èè. Ííèèà ÿòíáí ìÿñí íááí ìíòàèèòù á áóðíáíé øèàð, àíááèèòù íáííáí ìÿñííáí áóèííà èèè àíáó è æàðèèòù áí àíòíáííòè (1,5-2 ÷àñà). Íáðèíèè-áñèè ìÿñí íááí áííèèàòù è ìíèèèèòù íáðàçíááèèíÿ ñíèí.