

ÿñî ïâ ñóðàðÿèè

Ðàçäâè : Àòìðóâ áèðäà

Ïíóáèèèîââîí [Evselena](#) [2008/11/20]

Ñîñòàà:

Òâèÿòèá (èèè íáæèðíäÿ ñâèèèá) – 500-600 ãð., øàìèèíííí – 300-400 ãð, ñóð – 200-300 ãð., èóè ðâí-àòóè ñðâíáâí ðàçíàðà 2-3 òð., ñóðàðè, àéííáç, ðàñòèòàèèíá àñèí, ñèè, ðâðííèè ïèèòóèè ïàðàð, èââðíâúè èèñò

Ïðèâíòíâèòó ñóðàðè: áâèè ðèââ ïðàçàòó èóñí-èàèè, çàñòèòó à áóóíâèâ, ïðíóñòèòó ðâðàç ÿñíðóáèó èèè ðàñòèèí-ù.

ÿñî ïðàçàòó èóñí-èàèè ñðâíáâí ðàçíàðà, íáæàðèòó à ñèââí ïáí àí àíòíâííòè. Áñèè ÿñí íá ñòâíâèòñÿ ÿâèè, ïæíí áíáâèòó 0,5 ñòâèá àíâ, ïòòèòó, çàòâí ñíâá íáæàðèòó (ïðíòâññ íáæàðèâáèÿ – òóðáèÿ ïðíâèèòó àí òâð ïð, ïèè ÿñí íá ñòâíâò ÿâèè).

Çà 15 ìèíóò àí èííâ ïðèâíòíâèâáèÿ áíáâèòó èóè, íàðàçàíííèè ïèóéíèèòóèè, ðàçàííá øàìèèíííí, ïñíèèòó, ïíâ-èòó, íáæàðèââòó àí àíòíâííòè.

À èííâ ïðèâíòíâèâáèÿ áíáâèòó 1-2 èââðíâúè èèñòà (ïñèâ íèí-àèÿ ïðèâíòíâèâáèÿ èââðíâúè èèñò àúòàèèòó).

Àúèíæèòó ÿñí ñ ððèââèè è èóèí à òìòó àèÿ çàíâèèÿ, ñàçàòó àéííáçí, ïñíâòó òâòó ñóðí, ñââððó – ñóðàðÿèè.

Ïíòâèèòó à ñèèíí ðàçíàðàòóð áóóíâèòó ïðèâðíí íà 7-10 ìèíóò àí çàðóíÿèâáèÿ ñóðàðè.

Ïðèâíòíâè àíâèòó!