

Æàðéíà èç ìÿñà èçþáðà

Ðàçäâè : Ðàòáíòù "íà äëÿ àñãõ"

Îíóáèèèîââí [Evselena](#) [2010/1/24]

Ðàçäâèèòù èçþáðà, áùðäçàòù ìÿèòù ñ íèíðíèíà èðóíííè èóñèèè è ìíàñòèòù à ðíèíáíòþ 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 àí íáðàçíááèÿ ðóíÿííé èíðí-èè. Ííèèá ÿòíáí ìÿñí íááí ìíòàèèòù á áóðíáíé øèàð, àíááèèòù íáííáí ìÿñííáí áóèííá èèè àíáó è æàðèèòù àí àíòíáííòè (1,5-2 ÷àñà). Íáðèíæè-áñèè ìÿñí íááí áííèèàòù è ìíèèèèòù íáðàçíááèèíÿ ñíèí.