

Ñóí èç ááëúõ äðéáíá

Ðàçäâè : Íáðáúá áéþäà

Îíóáèèèîââîî [Evselena](#) [2008/10/3]

Ñîñòàá:

3 èèòðà áîü, 300-350 äð. ááëúõ äðéáíá ñââæèè èèè çàìðîðæáííúõ, 2-3 ñðááíèè èàðòîðáèèí, 70 äð. èàìøè «Ðíèèèòí Òè-íàÿ» (íá îóòàòò ñ èàìøíé áúñòðíáí îðèáíòíâèáíé!), 2 ýéòà, èóé, ñèèáí-ííà ìàñèí, ñíèü, 1-2 èàáðíáúõ èèñòà, ÷áðíúé íáðáö, çäéáíü

Ãðéáú ðàçðáçàòü íà èðóííúá éóñèè, çàèèèü áíáíé, ñííèèèèü, ààðèèü 25-30 ìèíóò. Ííñèá ýòíáí, äðéáú áúòàèèèü øóííáéíé, ðàçðáçàòü íà ìáèèèá éóñí-èè è íáæàðèèü ñ íáðáçàííü ìáèè éóéí, íà ñèèáí-ííà ìàñèá.

Á äðéáíé áóèüí ñíèíæèè èàðòîðáèè, ñðáçàííúé éóáèèèè. Áàðèèü ñ-ðè áí áíòíáííòè. Çà 3 ìèíóòü áí íèí-áíéý áàðèè, áíááèèè èàìøó (áá íóæíí íáííáí ñíèíàòü), áèèèü òííéíé ñòðóééíé áçàèèíá ýéòà (ñíàøèááÿ, á ýòí áðáíÿ, ñóí), áíááèèè íáæàðáííúá ñ éóéí äðéáú, èàáðíáúé èèñò, íáðáö, çäéáíü.

Îíáááàòü ñí ñíàòáíé.

Îðèòíáí àíáòèòà!