

ÿñî ïâ ñóðàðÿè

Ðàçäâè : Àòìðóâ áëþàà

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

Ñîñòàà:

Òâÿòèá (èèè íáæèðíäÿ ñâèèèá) – 500-600 ãð., øàìèèíííí – 300-400 ãð, ñóð – 200-300 ãð., èóè ðâí-àòóè ñðâíáâí ðàçíàðà 2-3 òð., ñóðàðè, ìâèíáç, ðàñòèòàèèíá ìàñèí, ñèè, ðâðíé ìèèòóé ìàðàð, èââðíâé èèñò

Ïðèâíòíâèòó ñóðàðè: áâèè ðèââ ïðàçàòó èóñí-èâè, çàñòèòó à áóòíâè, ïðíóñòèòó ðâðç ÿñíðóáéó èèè ðàñòèí-ù.

ÿñî ïðàçàòó èóñí-èâè ñðâíáâí ðàçíàðà, íáæàðèòó ìà ñèââí ìáí àí àíòíâííè. Áñèè ÿñí íá ñòâíâèòñÿ ÿâèè, ìæíí áíáâèòó 0,5 ñòâèá àíâ, ïòòèòó, çàòâí ñíâá íáæàðèòó (ìðòâññ íáæàðèâáéÿ – òóðâéÿ ìðíâèæàòó àí òâð ïð, ìèà ÿñí íá ñòâíâò ÿâèè).

Çà 15 ìèíóò àí èííâ ìðèâíòíâèâéÿ áíáâèòó èóè, ìàðçàííé ìèóéíèòóâè, ðàçàíâð øàìèèíííí, ìñíèèòó, ìíâ-èòó, íáæàðèââòó àí àíòíâííè.

À èííâ ìðèâíòíâèâéÿ áíáâèòó 1-2 èââðíâòó èèñòà (ìñèâ ìèí-âéÿ ìðèâíòíâèâéÿ èââðíâé èèñò àòòàòèòó).

Àúèíæèòó ÿñí ñ ððèââè è èóèí à òìòó äèÿ çàíâèâéÿ, ñàçàòó ìâèíáçí, ìñíâòó òâòó ñóðí, ñââððó – ñóðàðÿè.

Ïíòâèòó à ñèèíí ðàçíàðàòó áóòíâèòó ìèìâðí ìà 7-10 ìèíóò àí çàðóíÿèâáéÿ ñóðàðè.

Ïðèâíòíâè àíâèòó!