



САХАЛЫЫ АС РЕЦЕБА

Захарова Сара Т-18

Саламат

- Сүөгэй- 100г
- Ынах арыыта –25г
- Бурдук-25г
- Туус.



- 1. Үүтү оргуйарыгар тириэрдибэккэ эрэ оргутабыт,
- 2. Бурдугу сэрэрнэн кутабыт үүккэ,
- 3. Буккуйа буккуйа сүөгэй кутабыт,
- 4. Оргуйарыгар диэри тириэрдэбит онно арыыбытым уонна тууспутун кутабыт.

Аспытын сылаастык биэрэрбит.

Саха лэпшиэскэтэ

- 200 г. сибиэнэй эбэтэр аһыйбыт үүт
- 100 г. оргуйбут уу
- 0,01 г. суода
- 260 г үрүн бурдук
- 130 г. хара бурдук Туус.



- Иһиккэ уу, үүт, туус, суода бииргэ ытыллар.
- Ытыйа-ытыйа кыралаан бурдук эбэн хойуу тиэстэ охсуллар.
- Ону күүскэ мэһийэн, төкүнүтэн баран хапахтаах иһиккэ 15-20 мүнүүтэ туруоруллар.
- Онтон тиэстэни 1,5 см халыҥнаах төкүнүк эбэтэр түөрт муннук гына тэнитэн (буһарар формаҕыттан уонна ньымаҕыттан тутулуктаах) лэпшиэскэлэри оҥорон баран үрдүн үүтүнэн эбэтэр сүөгэйинэн сотуллар, биилкэнэн тэһитэ кэйиллэр.
- Хобордооххо, формаҕа ууран оһоххо 20-25 мүнүүтэ устата орто уокка буһарыллар.
- Сойбут лэпшиэскэни остуолга сүөгэйи, ууллубут арыыны, күөрчэҕи, көбүөрү, чохоону, хаһаны кытта ууруохха сөп.

Күөрчэх

- Сүөгэй
- Барыанньа эбэтэр саахар



- Сүөгэйи иһиккэ кутабыт
- Ытыгынан ытыйабыт
- Уонна барыанньа кутабыт эбэтэр саахар