S w			
e e t			
n d S P			
i c y R			
o a s t			
C a u I			
i f I			
w e r			



,			
e d p e			
p a r f			
, 4 t s			
/ 4 t s s p p			
g r o u			
d b I a c			
k p e			
, ,			
or t h			
d r e s			
i n g 2 t			
b s p			
1 3 9 a			
o v e s			
// 2 c			
P v e g			
t a b I			
b r o t h			
1 / 2 c			

P s u			
i t a			
a s s 2			
b s p c			
a P			
r s			
e e n			
t e 1			
t b			
p c h			
p p e d			
f I			
I			
a f P			
r s I			
y P			
о с			
s s			
r o			
s t t			
e c a			
o w e			
p r			
n o a			
o v e			
t 0 4			
5			
C u t			
t h o			
a U			
f I			
w e r			

n t o s			
m a			
f 			
a t			
s p			
r e a d			
t h o			
a u i			
f I o			
e r o			
e r t			
9			
k i			
9 d i			
n , ,			
s u r			
n g y			
u h a			
n 9 1			
i a y			
r t h			
n d r			
z z I			
w i t			
t h			
S			
a s o			
t h			

e c a			
· i f			
w o r			
i t t			
h e g r			
u n d			
o r i			
n d e r			
, s			
- p e p			
e r a			
d r e d			
p p p			
r f i			
u s			
9 - R			
a s t			
n g o			
c a s			
o n a I			
1 y -			
- r 2 2 5			
3 0 m			
n u t			
s u n			
- 			

o w			
i s 9 0			
d e n			
n d c			
p y			
W h			
s t t			
e c a			
· i i i			
w e r			
, c o o			
i n g s			
a r t			
i t h t			
 e d r			
s s i			
- - F			
r t h e			
r e s			
i n 9 P			
e I a n			
d t h i			
 y s			
i c e t			
e 9 a			
i c a			
d p I			
c			

e i n			
o a s m			
a 			
o I d			
r y P a			
n - (s			
2 2			
P 0 u			
o v e			
t h o			
i 			
i t o			
e r a			
e r y			
o w h e			
t a n			
9 e n			
] y f			
r 8 -			
0 m i			
u t e			
u t			
i t h			
9 a r			
c h			
е п е			

b u t			
- - -			
r e d			
H •			
t t h			
v e g			
t a b			
e b			
o t h			
p a n d			
p o u			
o v e			
t h			
u I			
a n a			
- S e			
t h e			
a s i			
t o			
w a r			
and			
I u m P			
u Р -			
O n c			
t h e			
ı c h			
s f i			
i s h			
d c o			
k i			
2			

, d r			
i n t h			
e s u			
t a n			
s a n d			
a d d			
h e m			
o t h			
t i			
w e I			
t i			
h e o			
I - - A			
d i n t			
h e c			
p e r			
T			
s e r			
e T r			
n s f			
r t h			
i f			
w o r t			
a s c			
v i n			
- p I a			
t e r			
D			

r i z		
e r t h		
d r		
s s i		
9 a n		
t h o		
s c a t		
t e r		
i t h		
r e s		
 p a r		
- 		
N		
t e 5		
o r t		
i s r		
c i p		
i r a		
o m m		
n d t h		
e c a		
e r		
a c k		
o r i		
e - B		
t i f y		
o u a		
e u s		
n 9		

t h e			
a p e			
s p a			
k e d i			
n s a			
t t h			
r i			
e t h			
9 e			
t y			
n d p			
t d r y			
b e f			
r e a d			
d i n g			
t h e			
t o t h			
• • •			
· I f			
u a			
u s i			
g t h			
b r i			
e d o n			
e s t h			
e n j			
s t d			
a i n a			
u d a d			
 t o t			

p e			
P 			
i n 9			
h e g a			
n t o			
c o I d			
p a n w			
t h			
I d o			
i w i			
o w t h			
9 a r			
i c t			
c o o k			
9 o n t			
y a n d			
i n f			
s c t			
i t h			
u t b			
u			
t r i			
i o n s			
e r v			

n g s :			
6 C a i			
i e s : : : : : : : : : : : : : : : : : :			
6 F a t t t			
g C r b s			
: 1 1 9 P			
o t e i n			